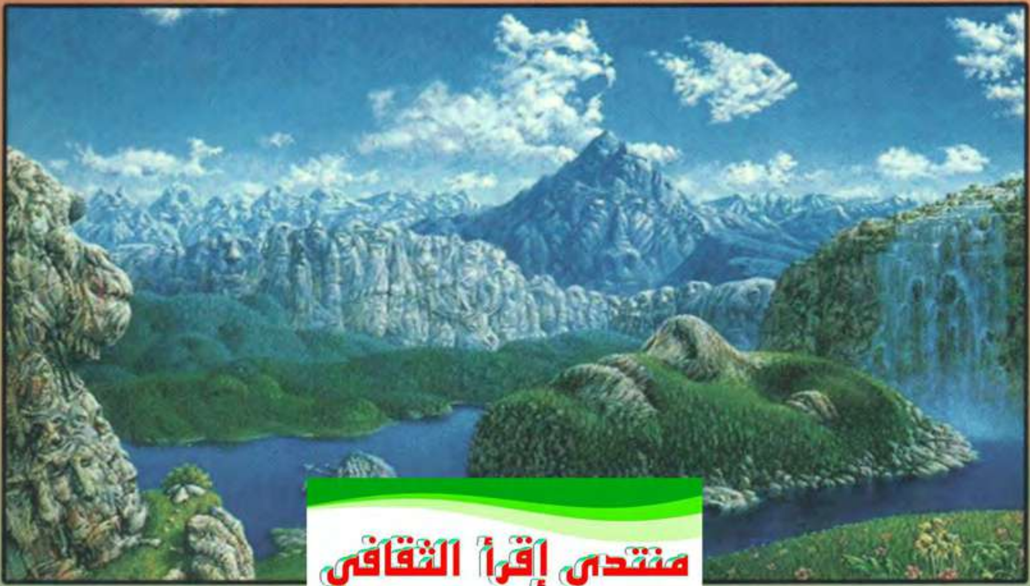
سایکۆلۆژیای گشتی

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com



منتدى إقرأ الثقافي
للكتب (كوردى - عربي - فارسي)
www.iqra.ahlamontada.com

پ.د.کەریم شەریف قەرەچەتانی
کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەتی / زانکۆی سلێمانی

چاپی چوارەم
2015

لتحميل أنواع الكتب راجع: (مُنتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرا الثقافى)

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

www. Iqra.ahlamontada.com

منتدى إقراء الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى ,عربي ,فارسي)

سایکۆلۆژیای گشتی

پ .د. کەریم شەریف قەرەچەتانی

زانکۆی سلێمانی / کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەتی

سلێمانی 2015

تیراژ : 5000 دانە

چاپی چوارەم : (2015)

چاپخانە : پیرەمێرد/سلێمانی .

لە کتێبخانەی گشتی هەولێر ژمارەی سپاردنی (823) ساڵی (2005) دراوەتێ .

لەسەر ئەرك و حسابی نووسەر بە چاپ گەیەندراوەومافی لەبەر گرتنەوەو دووبارە چاپکردنەوەی تەنها بۆ نووسەرە .

ناوەرۆك

بابەت	لاپەڕە
پێشەکی --	10
مێژووی سەرهەڵدانی دەروونزانی --------------------------------	13
ئامانجەکانی دەروونزانی ------------------------------------	18
قوتابخانە سەرەکییەکان بۆ لێکدانەوەو راڤە کردنی دیاردە دەروونییەکان....	22
پێناسەو بابەتی دەروونزانی ------------------------------------	32
گرنگی دەروونزانی و بوارەکانی----------------------------------	34
بۆماوەو ژینگە --	42
کۆئەندامی دەمار لە لەشدا ------------------------------------	62
مێشك و بەشەکانی	63
درکە پەتك ---	64
چێوە کۆئەندامی دەمار ---------------------------------------	66
کۆئەندامی دەماری سەربەخۆ -----------------------------------	67
ثلاموث--	70
هایپۆ ثلاموث --	70
مێشکۆکە ---	71
لاکێشە مێشك ---	72

تویکڵ یان پەردەی مێشک ------------------------------	72
پلەکانی (لۆبەکانی) مێشک -----------------------	74
چۆن مێشکی ئاسایی کار دەکات ؟------------------------	80
زمانی مێشک -------------------------------------	81
دەمارە خانەکان ---------------------------------------	84
پاڵنەرەکان --	87
جۆرەکانی پاڵنەر--	89
تیۆری مرۆڤایەتی و پاڵنەرەکان -------------------------	112
موڵکداری --	117
هەڵچوونەکانی مرۆڤ-----------------------------------	121
ج کاتێك هەڵدەچین ؟------------------------------	125
رەگەزەکانی هەڵچوون--------------------------------	126
هەڵچوونەکان و نەخۆشی سایکۆسۆماتی-------------------	130
گرنگترین هەڵچوون -------------------------------	133
شلەژان و تێکچوونی هەڵچوونەکان----------------------	136
هەڵچوون و تیۆرییەکانی------------------------------	144
تیۆری کانون ---	144
تیۆری (جێمس ـ لانج) ----------------------------------	147

تیۆری مەگدوگاڵ	150
تیۆری وجودییەکان	153
تیۆری دوو فاکتەری شاشتر	154
تورە بوون و هۆکارەکانی	157
ترسان لە تاریکی	160
ئامێری ئاشکرا کردنی درۆ	163
هەست و زانین و درکپێکردن	169
جۆرەکانی هەست	171
رەگەزەکانی درکپێکردن و زانین	172
پرانسیپەکانی ڕێکخستنی درکپێکردن و زانین	175
هەڵەکانی پرۆسیسی زانین	178
خاسیەتەکانی زانین و درکپێکردن	179
بەئاگایی و وریایی	182
جۆرەکانی بەئاگایی	184
خەسڵەت و تایبەتمەندییەکانی بە ئاگایی و وریایی	189
ئەو هۆکارانەی کە کاریگەریان لە سەر بە ئاگایی هەیە	191
پەیوەندی نێوان بە ئاگایی و فێر بوون	195
بۆچی داڵغە لێدەدرێت و بە ئاگایی پەرتەوازە دەبێت ؟	197

ئاستی زانین و درك پێکردن ----------------------------------	200
کاریگەری ژینگە لە سەر زانین و درك پێکردن------------------------	205
نەگۆڕی ڕەنگ --	208
نەگۆڕی شێوەو بارستایی ------------------------------------	209
شێوەو پاشینە ---	210
درك پێکردنی جووڵە ---------------------------------------	212
درك پێکردن و زانینی سەروو هەستی ----------------------------	215
یادکرنەوەو لەبیر چوونەوە-----------------------------------	219
قۆناغەکانی چارەسەری زانیاری و وروژێنەرەکان-------------------	220
یادکردنەوەی ماوە کورت-------------------------------------	223
یادکرنەوەی ماوە درێژ --------------------------------------	228
پرۆسە عەقلییەکانی ناو یادکردنەوە -----------------------------	230
کۆئەندامی یادکردنەوە و چۆنێتی کارکردنی------------------------	234
لەبیر چوونەوە --	237
تیۆرییەکانی لە بیرچوونەوە----------------------------------	239
تیۆری پشت گوێخستن و پوکانەوە-------------------------------	239
تیۆری تێکەڵ و پێکەڵ بوون و ڕێگەگرتن --------------------------	240
تیۆری کپ و خەفەکردن -------------------------------------	241

تیۆری سڕینەوە --	241
چۆن یادكردنەوەی خۆمان بەهێز بكەین ؟-----------------------------	243
بیركردنەوە --	251
پێناسەی بیركردنەوە --	252
كارامەییە (پرۆسە) بنەڕەتییەكانی بیركردنەوە-------------------------	254
جۆرەكانی بیركردنەوە ---	257
جۆری بیرمەندەكان--	265
خاسیەتەكانی بیركردنەوە---------------------------------------	267
شێوازو ستایلەكانی بیركردنەوە-----------------------------------	273
كەرەستەو ئامرازەكانی بیركردنەوە --------------------------------	276
ڕاهێنان و گەشە پێكردنی بیركردنەوە ------------------------------	278
بڕیار وەرگرتن --	283
چ كاتێك و بە چ شێوەیەك بڕیار وەرگرتن باشە ؟ ----------------------	285
شێوازو ستایلەكانی بڕیار وەرگرتن---------------------------------	288
كەسێتی --	292
بۆچوونی فرۆید دەربارەی كەسایەتی----------------------------------	295
هەست و نەست --	302
بەڵگەكانی بوونی نەستی---	304

میکانیزمە بەرگرییە دەروونییەکان -------------------------	307
تیۆرەکانی جۆر (نظريات الأنماط) -------------------------------	319
جۆرە جەستەییەکان --------------------------------------	320
جۆرە فسیۆلۆژیەکان --------------------------------------	323
جۆرەکانی رەوشتی دەروونی--------------------------------	325
هەڵسەنگاندنی تیۆرەکانی جۆر ----------------------------------	327
تیۆری خەسڵەتەکان (نظرية السمات) -------------------------	328
تیۆری ئەلبۆرت ---	329
تیۆری کاتل --	330
هەڵسەنگاندنی تیۆری خەسڵەتەکان ----------------------------	331
ویژدان چۆن دروست دەبێت ؟------------------------------------	333
دەمارگیری--	336
چۆن مرۆڤ دەمارگیر دەبێت ؟---------------------------------	337
کەسایەتی سەرکەوتوو--	340
دەروون سوتان--	344
وێنا کردن و رێزگرتنی خود -----------------------------------	349
کەسایەتی و هەستکردن بە دڵنیایی ---------------------------	353
بیرو باوەڕی ئامادەو پێش وەختە -------------------------------	356

درووستی دەروونی --	361
ململانێی دەروونی ---	364
گرێی دەروونی--	368
پرانسیپەکانی درووستی دەروونی --------------------------	372
ململانێ و بنەما دەرونییەکانی----------------------------	378
پێناسەو جۆرەکانی ململانێ -------------------------------	378
ژینگەی دەروونی و ململانێ -----------------------------	381
کەمکردنەوە و چارەسەرکردنی ململانێکان------------------------	383
تێکچوون و شلەژانی دەروونی ------------------------------	385
پێوەرەکانی دەست نیشانکردنی رەفتاری نائاسایی----------------	385
لێکدانەوەی نەخۆشی و تێکچوون و شلەژانە دەروونییەکان -----------------	387
چۆن بگەین بە دروستی دەروونی ؟	393
چۆن پارێزگاری لە درووستی دەروونی خۆت دەکەیت ؟-------------	398
سەرچاوەکان--	406
نووسەر لە چەند دێڕێکدا ----------------------------------	412

پێشەکی

دەروونزانی گشتی یەکێکە لە گرنگترین لقەکانی دەروونزانی و بەشێوەیەکی گشتی گرنگی بە هەموو دیاردە دەروونییەکان دەدات و بەردەوام لە هەوڵی ڕاڤەکردنیانە ، لای هەموومان ئاشکرایە کە سەرچاوەی دەروونی بە زمانی شیرینی کوردی زۆر زۆر کەمەو ئەگەر هەشبێت لە پەنجەی دەست تێناپەڕن ، ئەمەش بۆتە هۆی دروستکردنی کێشەو گرفتی زۆر بۆ قوتابیان و خوێندکارانی بواری پەروەردەو دەروونناسی و مامۆستایان .

ماوەی چەند ساڵێك بابەتی دەروونزانی گشتیم بە قوتابیان و خوێندکارانی کۆلێجی پەروەردە دەووت ، گەورەترین گرفتم تێنەگەیشتنی ژمارەیەك لە قوتابیان بوو لە بابەتەکە لەبەر ئەوەی بە زمانی عەرەبی وانەم دەگووتەوە ، سەرەڕای بوونی ژمارەیەك قوتابی کە لە ئێران گەڕابوونەوە و زۆر بە زەحمەت لە زمانی عەرەبی حاڵی دەبوون . دوای ئەوەی ئاراستەی خوێندن لە زانکۆ بەرەو ئەو لایەنە بوو کە هەوڵی بە کوردی کردنی بابەتەکان و وتنەوەیان بە زمانی کوردی بدرێت ، لەبەر بەرژەوەندی زۆربەی قوتابیان و گرنگی دان بە زمانی شیرینی کوردی دەستمان کرد بە وتنەوەی بابەتەکان بە هەردوو زمانی کوردی و عەرەبی ، بەڵام گەورەترین گرفت بۆ ئێمەی مامۆستاو قوتابیان ئەوە بوو کە هیچ سەرچاوەیەکی زانستی باوەڕ پێکراو کە کەسێکی پسپۆڕ نووسیبێتی بە زمانی کوردی نەبوو .

دوای هەستکردن بەو گرفتەو بۆ پڕکردنەوەی ئەو کەلێنە ، هەوڵی دانانی ئەم کتێبەم دا کە بەرهەم و شەونخوونی چەندەها ساڵەو هیوادارم قوتابیان و خوێندکاران بەشێوەیەکی تایبەتی و مامۆستایان و دایکان و باوکان بە شێوەیەکی گشتی سوودی لێوەربگرن ، شایەنی ئاماژە بۆ کردنە کە سەرجەم بابەتەکانی ئەم کتێبە تایبەتە بە دەروونزانی گشتی و لە زۆربەی بەشەکانی کۆلێژەکانی پەروەردەو پەروەردەی بنەڕەتی

دەخوێندرێن و بۆ دانانی ئەم کتێبەش سوودم لە زیاتر لە(50) سەرچاوەی عەرەبی و ئینگلیزی کە ژمارەیەکی باشیان تازە بە چاپ گەیەنراون ، وەرگرتووە بۆ ئەوەی قوتابیان و خوێندکاران و مامۆستایانی ئێمەش وەك قوتابیان و خوێندکاران و مامۆستایانی ولاّتانی پێشکەوتوو شارەزای بواری دەروونزانی بن و بۆ خزمەتی خۆیان و کۆمەڵەکەیان بەکاری بهێنن .

لە دوو توێی ئەم کتێبەدا باسی بابەتەکانی (مێژووی سەرهەڵدانی دەروونزانی ، ئامانج و بواری دەروونزانی ، رێبازو قوتابخانە سەرەکییەکانی ، ژینگەو بۆماوە ، پاڵنەرو هەڵچوونەکان ، هەست و زانین و بە ئاگایی ، یادکردنەوەو لەبیر چوونەوە ، بیرکردنەوەو وەرگرتنی بڕیار ، کەسایەتی و دروستی دەوونی و چەندەها بابەتی تر) کراوە و دەکرێت لە رێگەی خوێندنەوەیان شارەزایی پێویستمان دەربارەی (کەسایەتی و باری دەروونی و حەزو ئارەزووەکانی خۆمان و کەسانی ترو گرفت و ململانێ دەروونییەکان) دەست بکەوێت .

ئەوە ماوە بڵێم کە لە ئەم چاپی چوارەمە بابەتەکانی (زیرەکی و زیرەکی هەڵچوونی)م لابردووە بە ئەو هیوایەی کە لە داهاتوویەکی نزیکدا لە چوارچێوەی کتێبێکی نوێدا بە ناونیشانی (تیۆرەکانی زیرەکی و چۆنێتی پێوانەکردنی) بە چاپی بگەیەنم .

پ. د . کەریم شەریف قەرەچەتانی

سلێمانی

2015/2/1

بەشی یەکەم

مێژووی سەرهەڵدانی دەروونزانی

ئاما نجەکانی دەروونزانی

قوتا بخانە سەرەکییەکان بۆ لێکدانەوەو راڤەکردنی دیاردە دەروونیەکان

پێناسەی دەروونزانی

بابەتەکانی دەروونزانی

گرنگی دەروونزانی و بوارەکانی

میژووی سەرهەڵدانی دەروونزانی

دەروونزانی میژوویەکی دوورو درێژی هەیەو هەر لە سەرەتای ژیانەوە مرۆڤ بیری کردۆتەوەو رەفتاری خۆی بە رەفتاری کەسانی تر بەراورد کردووەو رۆژ لە دوای رۆژ زانیاری لەلایان دەربارەی (منداڵو هەرزەکارو جیاوازی نێوان نێرو مێ...هتد) کەڵەکە بووەو، لە سەردەمی یۆنانییەکانو رۆمانەکانو دواتریش زۆر شت دەربارەی گیانو عەقڵو هۆشو هەستو رەفتاری مرۆڤ گوتراوە، کە ئەوانەش بە درێژایی مێژوو بابەتو دیاردەی دەروونی بوونو رۆژ لە دوای رۆژ زانیاری دەربارەی دەروونزانی گەشەیان کردووە تا دەروونزانی گەیاندۆتە ئەم ئاستەی ئێستای.

<u>بەلاّم سەرەتای بوونی دەروونزانی بە زانستو جیابوونەوەی لە فەلسەفە، دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی (1879) کە (ڤۆنت) لە شاری (لایپزگ)ی ئەڵمانی بۆ یەکەم جار تاقیگەیەکی (مختبر) دامەزراندو تیایدا دەستی کرد بە توێژینەوەو لێکۆڵینەوەی دیاردە دەروونییەکان</u>، ئیتر لەو ساڵەوە دەروونزانی بوو بە زانستێکی سەربەخۆ وەك هەموو زانستەکانی ترو دواتر ئەو تاقیگەیە بوو بە جێگاو مەنزڵگای کۆبوونەوەو سەردانی زۆر لە دەروونزانان بۆ بەئاکام گەیاندنی توێژینەوەی زانستیو تاوتوێکردنی دیاردە دەروونییەکان.

<u>سەرەتا (ڤۆنت)و هاوەڵانی گرنگیان بە هۆش (وعی) (consciousness)</u> دا، هەرچەندە ئەو بابەتو شێوازو رێگایانەی کە (ڤۆنت) گرنگی پێ داون، ئێستا ئەو رۆڵەی جارانیان نەماوەو سەرنجی دەروونزانان بۆ لای خۆیان راناکێشن، بەلاّم لەگەڵ ئەوەشدا بەشداریو توێژینەوەو چالاکییەکانی ڤۆنتو

هاوەڵەکانیان بوون بە بناغەو سەرچاوەی زانستی بۆ توێژینەوەو لێکۆڵینەوەی دیاردە دەروونییەکان، لەژێر کاریگەری (ڤۆنت)دا دەروونزانی گواسترایەوە بۆ ئەمریکاو لەسەر دەستی فەیلەسووف‌و زانای گەورەی ئەمریکی (ولیەم جێمس) پێناسەی بۆ کراو (جێمس) لەو بڕوایەدابوو کە دەروونزانی ئەو زانستەیە کە گرنگی بە توێژینەوەی جیهانی عەقڵی مرۆڤ دەدات، بۆ ئەم مەبەستەش داوای لە خەڵك دەکرد کە پرۆسە عەقڵییەکانی خۆیان شیتەڵ‌و ورد بکەنەوە.

<u>(ولیەم جێمس) لەو بڕوایەدابوو کە بابەت‌و دیاردە سەرەکییەکانی دەروونزانی بریتین لە (هەست‌و سۆزو حەزو ئارەزوو و بیرکردنەوەو بیروباوەڕەکان‌و ئەو بڕیارانەی کە مرۆڤ لە ژیانی ڕۆژانەیدا پێی هەڵدەستێ‌و کاریان پێدەکات</u>) (قطامی و عدس، 2002، ص18). ئەم شێوازەی (ولیەم جێمس) کە لە ڕێگەیەوە تاك خۆی باسی جیهانی ناوەوەو پرۆسە عەقڵییەکانی دەکات، پێی دەڵێن (دەربڕینی ناخ‌و دڵ‌و دەروون) (الاستبطان) (Introspection).

بەڵام زۆر لە دەروونزانان ئەم شێوازەی (ولیەم جێمس)یان بەدڵ نەبوو، بە بڕوای ئەوان ئەم شێوازە جۆرێکە لە شێوازە فەلسەفیە خودییەکان کە مرۆڤ لە ڕێگەیەوە گوزارشت لە ناخ‌و دڵ‌و دەروونی خۆی دەکات‌و لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێت‌و ناتوانرێت لە بواری زانستیدا وەك پێویست سوودی لێوەربگیرێ، لەبەر ئەوەی بابەتی (موضوعي) نییەو زۆر کەموکورتی تێدایە.

<u>لە ساڵی (1891) (جۆن واطسن) لە ئەمریکا دەستیکرد بە بەرپاکردنی شۆڕشێکی نوێ لە دەروونزانیدا</u>، ئەویش بە دامەزراندنی قوتابخانەو ڕێبازێکی نوێ بەناوی ڕێبازو قوتابخانەی ڕەوشتایەتی (المدرسة السلوكية). بە بۆچوونی (واطسن)و قوتابخانەکەی جیهانی عەقڵ‌و پرۆسە عەقڵیەکان دیاردەی نادیارن‌و لە توانادا

نییە بیانبینین‌و پێوانەیان بكەین، لەبەر ئەوە ناتوانرێت بەشێوەیەكی زانستی‌و بابەتیانە لێیان بكۆڵدرێتەوە، بۆیە ئەركی دەروونزانەكان لێكۆڵینەوەی رەفتاری دیارو ئاشكرای مرۆڤە.

واطسن ئەو بڕوایەی نەبوو كە مرۆڤ خاوەنی ویستێكی ئازادە (الإرادة الحرة) (Free will)و توانای ئەوەی هەیە كە كۆنترۆڵی چارەنووسی خۆی بكات، بەڵكو بەپێچەوانەوە، واطسن لەو بڕوایەدابوو كە مرۆڤ دیلی شارەزایی (خبرات) رابردوو ئەو ژینگەیەیە كە تیایدا دەژی، واتە رەفتارو هەڵسوكەوتی مرۆڤ بریتییە لە زنجیرەیەك رووداو كە لە ئەنجامی پەیوەست بوونی وروژێنەر (مثیر) (stimuls) لەگەڵ وەڵامدانەوە (الاستجابة) (Response) دروست بوون، وە وروژێنەر بریتیە لە رووداوێكی ژینگەو جیهانی دەرەوەو وەڵامدانەوەش بریتییە لە جووڵەی بینراوی ماسوولكەكان یان بەرپەرچدانەوەی فسیۆلۆجی كە لە تواناذا هەیە ببینرێ‌و پێوانە بكرێن.

بە بڕوای واطسن بیركردنەوە بریتییە لە جۆرێك قسەكردنی بێدەنگ لە نێوان مرۆڤ و خودی خۆیدایە. لەم بزووتنەوەو رێبازەی واطسن، سایكۆلۆژیای (وروژێنەر وەڵامدانەوە) سەریهەڵدا، زانایانی ئەم رێبازە جەخت لەسەر هەردوو پرۆسەی (پاداشت‌و سزا) دەكەن، لەبەر ئەوەی دەبنە هۆی پاراستن‌و بەردەوام بوونی وەڵامدانەوەو پەیوەندی بە وروژێنەرەوەو بەهێزبوونی یان گۆڕانكاریكردن لە جۆری وەڵامدانەوەكان.

لە كاتێكدا بزووتنەوەو قوتابخانەی رەوشتایەتی (السلوكیة) لە ئەمریكا لەوپەڕی گەشەكردن‌و پەرەسەندنیدا بوو، <u>بزووتنەوەو رێبازێكی نوێ لە ئەوروپا سەریهەڵداو لە سەرەتای گەشەكردنیدا بوو، ئەویش قوتابخانەی جەشتاڵت (Gestalt Psychology) بوو</u>. ئەم قوتابخانەیە لە ئەڵمانیا لەو كاتەدا

سەریهەڵدا، کە قوتابخانەی رەوشتایەتی سەرنجی زۆر لە زانایانی بەلای خۆیدا راکێشابوو.

چەند زانایەك وەك (كۆفكاو كۆهلەرو ڤرتیمەر) دەستیان كرد بە توێژینەوەو لێكۆڵینەوەی بابەتی چارەسەركردن‌و هەڵهێنانی گیرو گرفتەكان (حل المشكلات) و دەرئە نجام گەیشتنە ئەو بڕوایەی كە دەبێت بە شێوەیەكی گشتی‌و هەموویی (كل) (جشتالت) سەیری دیاردەكان بكرێن‌و نابێت وەك رەفتارێك (سلوك) ورد بكرێتەوەو بەش بەش بكرێت، لەبەر ئەوەی (هەموو) گرنگترو زۆرترە لە (بەش)، بەشیش (جزء) بە تەنها هیچ نرخ‌و بەهایەكی نییە ئەگەر لە ناو هەموودا نەبێت‌و بەش لە حاڵەتێكەوە بۆ حاڵەتێكی تر ماناو بەهاكەی دەگۆڕدرێ، لەبەر ئەوە توێژنەوەی بەشەكان هیچ گرنگییەكیان نییەو دەبنە هۆی چەواشە كردنی توێژەرو لەدەستدانی مانای گشتی.

ئەم قوتابخانەیە (جەشتاڵت) دژ بە راو بۆچوونەكانی (واطسن)و هاوەڵەكانیەتی‌و لە هەمان كاتیشدا لەگەڵ بۆچوون‌و قوتابخانەكەی (ڤۆنت) كۆك نییەو جیاوازی زۆر لە نێوانیاندا هەیە. چونكە (ڤۆنت) لە رێگەی بەشەكانی وەك (هەستەكان‌و سۆزو ویژدانەوە) (الإحساسات والمشاعر) لێكۆڵینەوەی پرۆسە عەقڵییەكانی دەكرد كە ئەمەش پێچەوانەی قوتابخانەی (جەشتاڵت)ـە كە بەشێوەیەكی گشتی‌و (هەموو) سەیری پرۆسە عەقڵییەكان دەكات. لە هەمان كاتیشدا جەشتاڵتییەكان بڕوایان بە شیتەڵكردنەوەی رەفتارییەكان (سلوكي) نییە، كە رەفتارو هەڵسوكەوتی مرۆڤ دەگەڕێنێتەوە بۆ وروژێنەرو وەڵامدانەوە. نابێت ئەوەشمان لەیاد بچێت كە قوتابخانەی (جەشتاڵت) بوو بە سەرچاوەو هەوێنی سەرهەڵدان و لەدایك بوونی قوتابخانەی زانینی (المدرسة المعرفية) لە دەروونزانیدا.

لەکۆتایی ئەم بەشەدا نابێت ڕۆڵی (فرۆید)مان لەبیر بچێت، کە بە یەکێک لە گرنگترین و بەناوبانگترین دەروونزانەکان دادەنرێت، تەنانەت هەندێک کەس لەو بڕوایەدان کە دەروونزانی بە فرۆید دەست پێدەکاتو هەر بە ئەویش کۆتایی دێت، لەبەر ئەوەی کاریگەرییەکی زۆری لەسەر دەروونزانی هەیە، هەرچەندە ئەو لە سەرەتادا دەروونزان نەبوو، بەڵکو پزیشك بوو.

هەر لە ساڵی (1880)ـەوە خەریکی کاری پزیشکی بوو، بەڵام کاتێك سەرنجی دا هەندێك لە نەخۆشەکانی توانای جووڵاندنو بەکارهێنانی دەست یان قاچیان نییەو تووشی ئیفلیجی بوون، بەبێ ئەوەی هیچ هۆکارو سەرچاوەیەکی جەستەییو ئەندامییان هەبێت، کە لە دەروونزانیدا بە نەخۆشی (هیستری) ناودەبرێن، لە ئەنجامی ئەو حاڵەتو نەخۆشە دەروونییانەی کە سەردانی عیادەکەیان دەکرد، گەیشتە دانانی تیۆرو ڕێبازێك لە دەروونزانیدا بەناوی (شیتەڵکردنەوەی دەروونی).

یەکێك لە گرنگترین دۆزینەوەکانی (فرۆید) چۆنێتی کاریگەری پرۆسە نەستییەکان (العملیات اللاشعوریة) بەتایبەتیش کاریگەری پاڵنەرە نەستیەکان (الدوافع اللاشعوریة) لەسەر کەسایەتی مرۆڤ. فرۆید لەو بڕوایەدایە کە کەسایەتی مرۆڤ کەسایەتیەکی نامەنتیقیەو زۆربەی کات لەژێر کاریگەریو بەزەیی حەزوو ئارەزووە نەستییەکاندایە کە ئەو حەزوو ئارەزووانەش دژی کۆمەڵو دابونەریتی کۆمەڵایەتین، سەرەڕای ئەمەش فرۆید گرنگییەکی زۆری بە سێکسو حەزوو ئارەزووە سێکسییەکان داوەو بڕوای وایە کە گرنگییەکی زۆریان لەسەر ڕەفتارو کەسایەتی مرۆڤ هەیە، تەنانەت لەسەر منداڵیش، سەرەڕای ئەوەش فرۆید یەکەم کەس بوو کە سەرنجی هەموو کەسی بۆ لای گرنگی قۆناغی منداڵی بەتایبەتیش ڕووداوەکانی پێنج ساڵی یەکەمو هۆکارە بایۆلۆژییەکان ڕاکێشا.

ئامانجەکانی دەروونزانی:-

زانست بریتییە لە کۆمەڵێك هەوڵدان و چالاکی بابەتییانە بەمەبەستی دۆزینەوەی پەیوەندی نێوان هۆکارو دیاردەکان، کە بەپێی یاساو رێسای تایبەتی کارەکانی بەئەنجام دەگەیەنێت، دەروونزانیش وەك هەموو زانستەکانی تر بە کۆمەڵێك چالاکی بابەتییانە بەردەوامە بۆ زانین و راڤەکردن و لێکدانەوەی رەفتارو زاڵبوون بەسەر ئەو فاکتەرانەی کە لە رێچکەی ئاسایی لایەدات، ئەویش لە رێگەی دۆزینەوەو ئاشکراکردنی پەیوەندی نێوان ورووژێنەرو هۆکارەکان لەلایەك و دەرئەنجام و وەڵامدانەوەکان لەلایەکی تر.**بەشێوەیەکی گشتی ئەو ئامانجە گشتییەی سەرەوە نایەتە دی ئەگەر ئەم ئامانجە تایبەتیانەی خوارەوە نەیەنە دی:-**

1- تێگەیشتن (الفهم) (Understanding):-

یەکەم ئامانجی دەروونزانی بریتییە لە تێگەیشتنی دیاردە دەروونییەکان، ئەویش لە رێگەی وەڵامدانەوەی هەردوو پرسیاری (چۆن، کیف؟)و (بۆچی، لماذا؟) ئەو رەفتارو هەڵسوکەوتە دەبێت؟ واتە دەروونزان و توێژەران دەیانەوێ بزانن (چۆن و بۆچی) (مرۆڤ شەڕخوازە یان درۆ دەکات یان کەسایەتیەکی بەهێزی هەیە یان شەرمنە یان...یان...هتد). کەواتە ئامانجی یەکەمی دەروونزانی لێکدانەوەی دیاردە دەروونییەکان و چۆنێتی کارکردن و روودانیانە. بۆ هێنانەدی ئەم ئامانجە، توێژەرو دەروونزانان پەنا بۆ جۆرەها زیرەکی پێوو و ئەزموون و کەرەستەی وەك (چاوپێکەوتن و سەرنجدان و راپرس)دەبەن، بۆ ئەوەی لە رێگەیانەوە زانیاری پێویست دەربارەی دیاردە

دەروونییەکان کۆبکەنەوەو دواتر وەسف و راڤەیان بکەن و پەیوەندی نێوان هۆکارو دەرئەنجامەکان بدۆزنەوە. کەواتە بۆ هێنانەدی ئەم ئامانجە پێویستە دەروونزان پەنا بۆ هەردوو پرۆسەی وەسفکردن (Description)و لێکدانەوەو راڤەکردن (تفسیر) (Explanation) ببات. لە زانستدا بە پرۆسەی لێکدانەوەو راڤەکردن دەگوترێت گریمان (الفروض) (Hypotheses)، کە بریتییە لە چارەسەرێکی کاتی و پێشنیازکراو وەك هۆکارێك و بەرپرسێك بۆ رووداني دیاردەکە، تاوانبار دەکرێت و دواتر لە رێگەی کۆکردنەوەی زانیاری و گەڕان بەدوای راستی و دروستی گریمانەکان و دەستنیشانکردنی راسترین گریمانیان، سەرچاوەو هۆکاری رووداوەکە یان پەیوەندییەکە دەدۆزرێتەوە.

کۆکردنەوەو زانینی هۆکارو فاکتەرەکانی رووداني دیاردە دەروونییەکان لە رێگەی گریمانەکانەوەو دووبارەبوونەوەو کەڵەکەبوونیان، تیۆرو بیردۆزی دەروونی لەدایك دەبن، ئیتر بەردەوام لە رێگەی ئەو گریمان و تیۆرو بیردۆزانەوە دیاردە دەروونیەکان لێکدەدرێنەوەو راڤەی پێویستیان بۆ دەکرێ، بەمەش ئامانجی یەکەمی دەروونزانی کە بریتییە لە تێگەیشتنی دیاردە دەروونییەکان دێتەدی (راجح، 1985، ص33).

2- پێشبینی کردن (التنبؤ) (Prediction):-

ئامانجی دووهەمی دەروونزانی بریتییە لە پێشبینی کردنی رووداني و دووبارە بوونەوەی دیاردە دەروونیەکان، لە راستیدا ئەم ئامانجە سەنگی مەحەك و پێوەرە بۆ راستی و دروستی گریمانەکان، بۆ نموونە ئەگەر لە هەنگاوی یەکەم لە ئامانجی یەکەمدا دەروونزان گەیشتە دارشتنی گریمانی

(بينينى شەڕو كوشتار دەبێتە هۆى فێربوونى رەفتارى شەڕخوازى). ئەوا دەبێت پێشبينى ئەوە بكەين‌و بڵێين (هەر چ منداڵ‌و هەرزەكارێك سەيرى فيلمى شەڕو كوشتار بكات يان توندوتيژى دايك‌و باوكى ببينێ، ئەوا فێرى رەفتارى شەڕخوازى دەبێت). ئينجا ئەگەر ئەوە راست دەرچوو ماناى ئەوەيە ئەو گريمانە راست‌و زانستيە، كەواتە لە قۆناغى دووەمەو لە رێگەى گريمان‌و تيۆرەكانى قۆناغى يەكەمەوە، دەبێت لە تواناى دەروونزانيدا هەبێت، كە پێشبينى رووداني ديارده دەروونييەكان بكات، ئەويش لە رێگەى وەڵامدانەوەى پرسيارەكانى (كەى، متى؟) و (چى ، ماذا ؟). واتە ئامانجى يەكەم ئەو گرنگيەى نابێت ئەگەر تواناى پێشبينى كردنى نەبێت، كەواتە پێشبينى كردنى دياردەكان نرخ‌و بەهاى ئامانجى يەكەم بەهێز دەكات.

دەروونزانەكان دەتوانن پێشبينى زۆر ديارده‌و رووداو بكەن، بۆ نموونە لە رێگەى تێگەيشتن‌و زانينى رێژەى زيرەكى قوتابيەكانەوە، دەتوانرێت پێشبينى دەرچوون‌و دەرنەچوونيان بكرێت، واتە ئەو قوتابيانەى كە زۆر زيرەكن، ئەوا پێشبينى ئەوەيان لێدەكرێت كە نمرەى بەرز بهێنن‌و لە قۆناغەكانى ترى خوێندندا سەركەوتووبن، هەرچەندە ئەم پێشبينى كردنە سەد دەر سەد وردو راست نييەو ئامانجەكانى خۆى ناپێكێ، لەبەر ئەوەى زۆر هۆكارو فاكتەرو بارودۆخى تر، كاريگەرييان لەسەر سەركەوتن يان سەرنەكەوتنى قوتابى هەيە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا تا رادەيەكى زۆر پێشبينييەكان راست دەردەچن.ئەوەى جێگەى باسكردنە، پێشبينييەكانى بوارى فيزياو كيميا زۆر وردترو بەديقەتترە لە پێشبينيەكانى زانستە مرۆڤايەتييەكان، لەبەر ئەوەى مرۆڤ بوونەوەرێكى ئاڵۆزو هەمەلايەنەو بەردەوام لە گەشەكردن‌و گۆڕاندايەو كۆمەڵێك فاكتەر كارى تێدەكەن، بەڵام دارو بەردوو موگناتيس‌و رووناكى‌و گەرماو ديارده سروشتيەكانى تر وەك ديارده دەروونييەكان ئاڵۆزو هەمەلايەنە نين.

3- کۆنترۆڵکردن و زاڵ بوون (الضبط) (Control):-

ئامانجی سێهەمی دەروونزانی بریتییە لە کۆنترۆڵکردنی دیاردە دەروونییەکان و زاڵبوون بەسەریانداو بەکارهێنانیان بۆ خزمەتی مرۆڤایەتی، ئەم ئامانجەش ئەزموون و تاقیکردنەوەو پێوەرێکی بەهێزترە بۆ تاقی کردنەوەو زانینی راستی و دروستی گریمان و تیۆرە دەروونییەکان (دافیدوف، 1980، ص59)، کە لە میانەیەوە کۆنترۆڵی ئەو بارودۆخ و هۆکارانە دەکرێت، کە لەو بڕوایەدان کە سەرچاوەی ئەو گرفت و دیاردە دەروونیەن.

واتە کاتێك لە دیاردەیەك دەگەین و پێشبینی روودانی دەکەین، ئەوا لەم قۆناغەدا لە رێگەی کۆنترۆڵکردن و زاڵبوون و گۆڕانکاریکردن لە بارودۆخەکەدا، دەتوانرێت ئەو دیاردەیە بۆ خزمەتی مرۆڤ بەکاربهێنرێت. بۆ نموونە ئەگەر لە رێگەی ئامانجی دووهەمەوە پێشبینی ئەوە بکەین، ئەگەر منداڵ یان هەرزەکار سەیری ئەوجۆرە فیلم و بەرنامانە بکات، ئەوا دوور نییە لە داهاتوودا فێری رەفتاری شەڕخوازی بین، ئەوا لە رێگەی ئامانجی سێهەمەوە دەتوانین کۆنترۆڵی ئەو دیاردە خراپە کە رەفتاری شەڕخوازییە بکەین، ئەویش لە رێگەی نەهێشتنی پێشکەشکردنی بەرنامەو فیلمی شەڕو کوشتار، کە ئەمەش دواجار دەبێتە هۆی زاڵبوون بەسەر ئەو دیاردەیەدا.

بەهەمان شێوەش لە ئەنجامی (تێگەیشتنی دیاردە دەروونییەکان)و (پێشبینی کردنی روودانیان) دەتوانین کۆنترۆڵی دیاردەکانی تریش بکەین، هەروەها لە تاقیگەش توێژەر دەتوانێت کۆنترۆڵی هەندێك فاکتەری سەربەخۆ (العوامل المستقلة) کە هۆکارن، بکات، بۆ ئەوەی کاریگەری و شوێنەواریان لەسەر فاکتەرە پاشکۆیەکان (العوامل التابعة) بزانێت. (قطامي و عدس، 2002، ص23).

ڕێبازو قوتابخانە سەرەكییەكان بۆ لێكدانەوەو ڕاڤەكردنی دیاردە دەروونییەكان

جیاوازی زۆر لە نێوان توێژەرو دەروونزانەكاندا هەست پێدەكرێت‌و بەشێوازی جیاجیاو لە گۆشە نیگای جۆراوجۆرەوە سەیری ڕەفتارو دیاردە دەروونییەكان دەكەن، ئەوەش بە پلەی یەكەم بۆ فەلسەفەو تێڕوانین‌و ئەو ڕێبازو قوتابخانەیە دەگەڕێتەوە. كە ئەو توێژەرو دەروونزانانە بڕوایان پێیانە، ڕێبازو قوتابخانەكان زۆرن، بەڵام هیلگارد، هەموو ئەوانەی لە چوار ڕێبازو قوتابخانەی سەرەكی هاوچەرخدا كۆكردۆتەوە، (قطامی و عدس، 2002، ص24)، كە ئەمانەی لای خوارەوەن:-

1- ڕێبازو قوتابخانەی ڕەوشتایەتی (السلوكیة) (Behavioral Approach)

بە بۆچوونی ئەم ڕێبازە، دەبێت لەكاتی لێكدانەوەی ڕەفتاری مرۆڤ، پەنا بۆ ڕاڤەكردن‌و زانینی وروژێنەرەكانی (مثیرات) جیهانی دەرەوە ببەین، نەك ڕووداوەكانی ناوەوەی مرۆڤ، كە لە ئەنجامی كاركردنی خانەكانی مێشك‌و كۆئەندامی دەماری ناوەندی‌و دەمارەخانە ئاڵۆزەكانەوە، ڕوودەدەن، واتسنی دەروونزانی ئەمریكی، یەكەم كەس بووە كە وتی دەبێت گرنگی بە (ڕەوشت)و هەڵسوكەوتی دەرەوەو ئاشكرای مرۆڤ بدرێت نەك چالاكی‌و كردارە ناوەكییەكان كە هەستیان پێناكەین‌و دیارنین، وە بڕوای وابوو كە دەتوانین ڕەفتاری مرۆڤ بەشێوەیەكی زانستیانەو بابەتیانە وەك دیاردە سروشتیەكان، بزانین‌و لێكۆڵینەوە دەربارەی بكەین‌و دەبێت هەر ڕەوشتیش بابەتی سەرەكی دەروونزانی بێت، پێش ئەم ڕێبازە دەروونزانی لێكۆڵینەوەی لەسەر هۆش‌و

هەستی (شعور) مرۆڤ دەکردو لە ڕێگەی (دەربڕینی ناخ و دڵو دەروون) (الاستبطان)ـەوە زانیاری کۆدەکردەوە، بەڵام واتسن و هاوەڵانی لەم ڕێبازە نوێیە، ئەوەیان ڕەتکردەوەو بڕوایان وابوو، ئەگەر بمانەوێت دەروونزانی ببێت بە زانستێکی متمانە پێکراو، ئەوا دەبێت بابەتەکانی دیارو ئاشکرا بن و بتوانین سەرنجی بدەین و شایانی پێوانەکردن و هەڵسەنگاندن بن، کە ئەمەش تەنها لە ڕێگەی ڕەفتارو هەڵسوکەوتی دیارو ئاشکراوە دەبێت.

ئەم ڕێبازە بوو بە سەرچاوەو هەوێنی لەدایکبوونی سایکۆلۆژیای وروژێنەرو وەڵامدانەوە (سیکولوجیة المثیر والاستجابة) کە لەسەر دەستی دەروونزانی ئەمریکی بەناوبانگ (سکینەر) پەرەی پێدرا، کە ئەم ڕێبازەش گرنگی بە لێکۆڵینەوەی وروژێنەرەکان دەدات، ئیتر ئەو وروژێنەرانە ڕاستەوخۆ بن و یەکسەر پێش ڕەفتارەکە دەرکەون یان ئەو وروژێنەرانە بن کە لە ڕابردووی تاکدا ڕوویاندابێت، ئینجا پەیوەندی ئەم وروژێنەرانە بە وەڵامدانەوەکانیانەوە، سەرەڕای ئەوەش گرنگی بە وروژێنەرە ژینگەییەکان دەدات، ئەوانەی کە دوای وەڵامدانەوەکان ڕوودەدەن و کار بۆ کۆنترۆڵکردنی دەکەن. لە گرنگترین وروژێنەرو ڕووداوە ژینگەییەکانیش پاداشت و سزایە (الثواب والعقاب) کە بەدوای وەڵامدانەوەو ڕەفتارەکاندا دێن و ئەرکیان یان بەردەوام بوون و بەهێزکردنی ڕەفتارەکەیە (پاداشت)، یان گۆڕین و لاوازکردنیان (سزا) (قطامي و عدس، 2002، ص25).

کەواتە دەتوانین بڵێین، واتسن و هاوەڵانی وەک ئامێرێکی میکانیکی سەیری مرۆڤ دەکەن و هیچ بڕوایان بە کاریگەری بۆماوە نییەو هەموو دیاردەکانی جیهانی ناوەوە ڕەتدەکەنەوەو بڕوایان بە بوونی پاڵنەرو ڕەمەکی بایۆلۆژی نییە، بەڵکو بە بۆچوونی ئەوان ڕەفتارو هەڵسوکەوتی مرۆڤ پەیوەستە

بە وروروژێنەرە فیزیقییەکانی جیهانی دەرەوەو ئەوان بەرپرسیارن لە دروستکردنی جۆری وەڵامدانەوە ماسوولکەیی و گلاندییە جۆراوجۆرەکان، بەبێ ئەوەی گوێ بدرێت بە هەست و سۆزو هۆشی مرۆڤەکەو چۆنێتی تێگەیشتنی لەو رووداوانە، چونکە لەو بڕوایەدان کە ناوەوەی مرۆڤ گرنگی ئەوتۆی نییەو مرۆڤ کاتێك لەدایك دەبێت، عەقڵو مێشکی لاپەڕەیەکی سپی نەنووسراوەو ئێمە دەتوانین لە رێگەی ژینگەو جیهانی دەرەوە چیمان دەوێت لەسەری بنووسین، هەر لەبەر ئەوەشە واتسن دەڵێت: {(دە منداڵی ساغو دروستم بدەنێ، بەشێوەیەکی لابەلایی و هەڕەمەکی (عشوائی) یەکێکیان هەڵدەبژێرمو ئینجا دەست دەکەم بە فێرکردن و راهێنانی و ئەوەی لێدروست دەکەم کە دەمەوێ، واتە ئەگەر بمەوێ ئەوە دەیکەم بە پزیشك یان هونەرمەند یان زانا یان بازرگان یان دز یان سواڵکەر، بەبێ ئەوەی گوێ بدەم بە حەزو ئارەزوو و تواناو زیرەکی و بەهرەکانی)} (راجح، 1985، ص46).

ئەمەش ئەوەمان بۆ روون دەکاتەوە کە دەتوانین لە رێگەی کۆنترۆڵکردن و دەستکاریکردنی ژینگەو وروروژێنەرو رووداوەکانی جیهانی دەرەوە، جۆری رەفتارو هەڵسوکەوتی تاکەکان دیاری بکەین، بەبێ ئەوەی هیچ بەهاو رۆڵێك بۆ بۆماوەو ئامادەباشی و تواناکانی مرۆڤ دابنرێت، واتە ئەم تیۆرو قوتابخانەیە گرنگییەکی زۆر بە فێربوون و دروستکردنی خووی (عادة) جۆراوجۆر دەدات.

کەواتە کەمو کورتی سەرەکی ئەم قوتابخانەیە ئەوەیە کە گرنگییەکی زیاد لە پێویست بە ژینگەو جیهانی دەرەوە دەدات، تا رادەیەك خەریکە مرۆڤو بەهرەو تواناکانی بەیەك جار دەسڕێتەوەو لەبیریان دەکات. لە ئەنجامی ئەو کەمو کوڕیانەی واتسن و هاوەڵەکانی ژمارەیەك لە دەروونزانانی ئەم تیۆرو

ڕێبازە هەوڵیاندا كە هەندێك گۆڕانكاری لە راو بۆچوونەكانی واتسن بكەن‌و تا رادەیەك گرنگی بە مرۆڤو هەست‌و ویژدان‌و بۆچوونەكانی بدەن‌و وەك ئامێرێكی بێ گیان سەیری نەكەن‌و ئەو بڕوایەیان لەلا دروست بوو كە دەتوانرێت لە رێگەی رێبازی (دەربڕینی ناخ‌و دڵو دەروون) (منهج التامل الباطني او الاستبطان) زانیاری دەربارەی حاڵەتی ویژدانی‌و هۆشی (شعور) مرۆڤ وەربگیرێت، كە ئەم دەروونزانانەش بە دەروونزانانی رێبازی رەوشتایەتی نوێ (السلوكية الجديدة) (Neobehaviorism) ناودەبرێن.

كەواتە ئەم رێبازە نوێیەی رەوشتایەتی گرنگی بە زۆر دیاردەی ئاڵۆزی وەك (خۆشەویستی‌و بەشداری ویژدانی‌و بڕوابەخۆبوون‌و كەسایەتی) دەدات‌و لێكۆڵینەوەیان لەسەر دەكات هەرچەندە بە چاو نابینرێن‌و بەشێوەیەكی راستەوخۆ هەستیان پێ ناكرێت، كە سەرجەم ئەم دیاردانە لەلایەن (واتسن)ی دامەزرێنەری قوتابخانەی رەوشتایەتیەوە رەت دەكرانەوەو بابەتی دەروونزانی نەبوون. هەر ئەم بۆچوونانەی واتسن بوو كە وای لە هەندێك لە زانایان كرد بەتیۆرەكەی بڵێن، تیۆری (سندوقی رەش) (Black Box)و چەشنی ئەو سندوقە رەشەی كە لەناو فڕۆكەكاندا دادەنرێن (الوقفي، 2003، ص20) بۆ ئەوەی زۆر بە وردی‌و بە بابەتیانە هەموو رووداوو گۆڕانكارییەكانی ناو فڕۆكەكە تۆمار بكات، بێ ئەوەی خۆی هیچ رۆڵێكی هەبێت لە گۆڕین‌و دەستكاریكردنیان .

واتە واتسن نكوڵی تەواوی دەكرد لەوەی هیچ شتێك هەبێت لە نێوان (وروژێنەرو وەڵامدانەوەی) واتە مرۆڤ وەك ئۆرگان‌و كۆمەڵێك كۆئەندام هیچ رۆڵێكی نییە لە گۆڕینی وەڵامدانەوەی وروژێنەرەكان‌و وەك ئامێرێك وایەو هاوردەكان (مدخلات) (in put) چۆن بن دەرهاویشتەكان (المخرجات) (out

(put هەر بەو شێوەیە دەبێت، کە ئەمەش پێچەوانەی راستییەکانەو مرۆڤ رۆڵی گرنگی خۆی هەیەو ئامێرێکی بێ گیان و هۆش نییە.

واتە هاوکێشەی رەفتار لەلای واتسن بریتییە لە (وروروژێنەر ← وەڵامدانەوە)، کە لە راستیدا بریتییە لە (وروروژێنەر ← مرۆڤ بە هەموو ئۆرگان و کۆئەندامەکانییەوە ← وەڵامدانەوە). کە ئەم بۆچوونەی واتسن بووە هۆی ئەوەی کە زۆر بابەت و دیاردەی گرنگی وەك (پاڵنەرو حەزو ئارەزوو درك پێکردن و بیرکردنەوەو یادکردنەوەکان) لە دەروونزانی رەوشتایەتیدا پشتگوێ بخرێن، بەبیانووی ئەوەی کە ناتوانین هەستیان پێبکەین و سەرنجی بابەتییانەیان بدەین، کە ئەمەش پێچەوانەی زۆر لە زانایانی ئێستای دەروونزانی هاوچەرخە.

2- رێبازو قوتابخانەی زانینی (الاتجاه المعرفي) (Cognitive Approach)

زانایانی ئەم رێبازە نارەزاییەکی زۆریان دەربارەی بۆچوونەکانی واتسن و هاوەڵەکانی هەیەو دەڵێن، مرۆڤ بەهیچ شێوەیەك وەك ئامێر وەڵامدانەوەی بۆ وروروژێنەرەکانی جیهانی دەرەوە نییە، بەڵکو بوونەوەرێکی گرنگ و ئەکتیڤی بەکارەو رۆڵی خۆی لە گۆڕین و دەستکاریکردنی وروروژێنەرەکان هەیە، واتە مرۆڤ رۆڵی سەرەکی لە کۆکردنەوەو لێکدانەوەو بەیەکەوەگرێدانی وروروژێنەرەکان و بەراوردکردنیان بەو زانیارییانەی ناو کۆئەندامی یادکردنەوەدا هەیە، دواتر جۆری وەڵامدانەوەکان لەبەر رۆشنایی ئەو پرۆسە عەقڵیانە دیاری دەکرێن.

واتە بە بڕوای زانایانی سەر بە ئەم ڕێبازە کۆمەڵێك پرۆسەی عەقڵی وەك (یادکردنەوە، بەراوردکردن، شیتەڵکردنەوە، راڤەکردن‌و تێگەیشتن...هتد) دەکەونە نێوان (وروژێنەرو وەڵامدانەوەکان) هەر ئەو پرۆسە عەقڵیانەش بەرپرسیارن لە بوونی جیاوازی نێوان وەڵامدانەوەکان بۆ یەك وروژێنەر. واتە یەك وروژێنەرو ڕووداوی جیهانی دەرەوە، جۆرەها وەڵامدانەوەی جیاوازی لەلایەن ئەو کەسانەی ڕووبەڕووی دەبنەوە، دەبێت‌و هەریەکەیان بەجۆرێك وەڵام دەداتەوە کە جیاوازە لە ئەوی تر، لەبەر ئەوەی هەر یەکەیان بەجۆرێك لێکی دەداتەوەو تێیدەگات کە جیاوازە لە ئەوانی تر.

کەواتە ئەم ڕێبازە لە ئەنجامی کورت بینی‌و هەڵەکانی واتسن‌و هاوەڵەکانی، هاتە گۆڕەپان‌و بڕوای وایە کە سایکۆلۆژیای (وروژێنەرو وەڵامدانەوە) بۆ توێژینەوەو لێکۆڵینەوەی دیاردە دەروونیە ئاڵۆزەکان گونجاو نییە، لەبەر ئەوەی بیرکردنەوەی مرۆڤ‌و پرۆسە عەقڵیەکانی تری پشتگوێ دەخات. بەپێچەوانەوە زانایانی سەر بە ڕێبازی زانینی کە لەو بڕوایەدان مێشکی مرۆڤ ئامێرو سەرچاوەی بیرکردنەوەو داهێنانەو بەبێ ئەو هیچ پرۆسەیەکی عەقڵی‌و ڕەفتارێکی سەرکەوتوو بەئەنجام ناگات.

شایانی ئاماژە بۆکردنە لەماوەی نێوان (1930–1960) زۆر بە کەمی‌و بە دەگمەن دەروونزانانی ئەمریکی خۆیان لەقەرەی بابەتەکانی وەك (عەقڵ، خەیاڵکردن، بیرکردنەوە، هەڵبژاردن‌و هەڵهێنان‌و چارەسەرکردنی گرفتەکان‌و پرۆسە عەقڵیەکانی تر) دەداو باسیان دەکردن، لەبەر ئەوەی باسکردنی ئەو بابەتانە بەپێی بۆچوونەکانی واتسن بڤەو قەدەغەکراو بوو، لەبەر ئەوەی ئەوان وەك سندوقێکی ڕەشی داخراو (Black Box) وان‌و گرنگییان نییە، بەڵام لە

سەرەتای شەستەکانی سەدەی بیستەمەوە دەروونزانانی زانینی (علماء النفس المعرفیون) لەو بۆچوونانەی واتسن یاخی بوون و ئەو بڕوایەیان لەلا دروست بوو کە دەبێت هەوڵی زانین و تێکەیشتنی شتەکانی ناو ئەو سندوقە رەشە بدرێت و پرۆسە عەقڵیەکان لەبەرچاو بگیرێن، **<u>هەر لەبەر ئەوە، ئەو زانایانە</u>** **<u>بڕوایان بەم خاڵانەی خوارەوە هەیە:-</u>**

1- پێویستە لەسەر دەروونزانان کە توێژینەوەو لێکۆڵینەوە لەسەر پرۆسە عەقڵیەکانی وەك (بیرکردنەوە، درك پێکردن، یادکردنەوە، وریایی و بەئاگایی، چارەسەرکردن، هەڵهێنانی گیروگرفتەکان و زمان) بکەن.

2- دەبێت دەروونزانەکان هەوڵ بدەن بۆ ئەوەی زانیاری راست و دروستیان دەربارەی چۆنێتی پراکتیزەکردن و کارکردنی ئەو پرۆسە عەقڵیانە، دەست بکەوێت، تا بتوانن لە ژیانی واقیعیدا سوودیان لێوەربگرن و بۆ خزمەتی مرۆڤ و شارستانیەت بەکاریان بهێنن.

3- پێویستە سوود لە رێبازو شێوازەکانی (دەربڕینی ناخ و دڵ و دەروون و ئیلهام و سەرنجدان و چاوپێکەوتن و زیرەکی پێوو کەرەستە بابەتیەکانی تر) وەربگیرێت و بۆ زانین و دیاریکردن و سوود لێوەرگرتنی پرۆسە عەقڵیەکان بەکاربهێندرێن (دافیدوف، 1983، ص48).

دەتوانین بڵێین جیاوازی نێوان رەوشتیەکان (سلوکین)و زانینیەکان (معرفین) وەك جیاوازی نێوان تەلەفۆن و کۆمپیوتەر وایە، بە بۆچوونی رەوشتیەکان، عەقڵ لەدوای چەند خول و بەیەك گەیشتنێکی سادەی وەك ئەوەی ناو ئامێری تەلەفۆن، وەڵامدانەوەی بۆ وروروژێنەرەکان دەبێت، بەڵام بە بڕوای زانینیەکان عەقڵ کۆمەڵێك پرۆسە بە ئەنجام دەگەیەنێت تا وەڵامدانەوەکە پێدەگات و دواتر بەکاری خۆی هەڵدەستێت، وەك چۆن

کۆمپیوتەر بە کۆمەڵێك پرۆسە هەڵدەستێت‌و گۆڕانکاری پێویست لە زانیاریەکاندا دەکات (الوقفی، 2003، ص22).

3- ڕێبازو قوتابخانەی شیتەڵکردنەوە (الاتجاه التحليلي) (Analysis Approach)

هەرچەندە ئەم قوتابخانەو ڕێبازە وەك قوتابخانەکانی پێشتر لەسەر بنەمای ئەزموونی‌و تاقیگەیی بونیاد نەنراوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا گرنگی‌و کاریگەری زۆری لە بواری دەروونزانیدا هەیە. دامەزرێنەرو ڕابەری ئەم قوتابخانەیە (فرۆید)ی پزیشك‌و دەروونزانە کە بە باوکی ڕۆحی دەروونزانی لەقەڵەم دەدرێت‌و لە گرنگترین بۆچوون‌و بنەماکانی ئەم تیۆرە ئەمانەی لای خوارەوەن:-

1- گرنگی نەستی (اللاشعور)و کاریگەری لەسەر کەسایەتی‌و ڕەفتاری مرۆڤ.

2- گرنگی‌و کاریگەری پێنج ساڵی یەکەم لەسەر کەسایەتی لە داهاتوودا.

3- کاریگەری هەردوو ڕەمەکی (سێکس‌و شەڕخوازی) لەسەر ڕەفتارو چارەنووسی مرۆڤ.

4- ڕۆڵی سەرەکی پێداویستی‌و پاڵنەرە بایۆلۆژییەکان لە دیاریکردنی جۆری ڕەفتاری مرۆڤ.

بە بۆچوونی فرۆید، مرۆڤ وەك بووکەشووشەیەك وایەو چارەنووسی بەدەست پاڵنەرو حەزو ئارەزووە نەستی‌و بایۆلۆژییەکانەو، زۆربەی زۆری بەش‌و بنەماکانی کەسایەتی لە پێنج ساڵی یەکەمی ژیاندا دروست دەبن‌و لە قۆناغەکانی تری ژیاندا، کاریگەری خۆیان دەبێت. شایانی ئاماژە بۆکردنە کە

فرۆید زۆربەی زانیاریو بنەماکانی تیۆرەکەی لە عەیادەکەیو لە ڕێگەی نەخۆشەکانیەوە، دەستی کەوتووە، لەبەر ئەوە زۆر لەو دەروونزانو پزیشکانەی کە لە بوارەکانی (کەسایەتیو چارەسەرکردنی دەروونیو خۆگونجاندندا) کاردەکەن سوودێکی زۆر لە تیۆرەکەی فرۆید وەردەگرن.

هەندێك لە هاوەڵانی فرۆید، بۆچوونە سێکسیو شەڕخوازییەکانی فرۆیدیان ڕەتکردەوەو هەریەکەیان بۆخۆیان ڕێبازێکی نوێیان لە دەروونزانیدا بونیاد نا، لەوانە (ئەدلەرو یۆنگ). سەرەڕای ئەوەش هەندێك لە دەروێشو لایەنگرانی فرۆید.

دواتر هەندێك گۆڕانکارییان لە بیرو بۆچوونەکانی فرۆید کردو تا ڕادەیەك گرنگیان بە هۆکارو فاکتەرە کۆمەڵایەتییەکان داو، کەمتر بڕوایان بە ڕەمەكو هۆکارە بایۆلۆژییەکان هەبوو، کە ئەمانەش بە (فرۆیدیە نوێخوازەکان) ناودەبرێن، لەلایەکی تریشەوە ئەم فرۆیدیە نوێخوازانە (فرۆمو هۆرنای) کەمتر گرنگی بە ڕووداوو شارەزاییەکانی قۆناغی منداڵی دەدەنو لەجیاتی ئەوە گرنگی بە ئێستای مرۆڤو بارودۆخی دەوروبەری دەدەن.

4- ڕێبازو قوتابخانەی مرۆڤایەتی (الاتجاه الانساني) (Humanistic Approach)

ئەم ڕێبازە شۆڕشێکی فکریو ئایدیۆلۆژی بوو دژی ئایدیۆلۆژیاو راوبۆچوونەکانی هەردوو قوتابخانەی (فرۆیدو ڕەوشتایەتی). بە بڕوای زانایانای ئەم ڕێبازە، مرۆڤ سەربەستو ئازادەو دیاریکەری چارەنووسو پاشەڕۆژی خۆیەتی، بەپێچەوانەی فرۆید کە مرۆڤ دیلو کۆیلەی ڕەمەكو

ئەستى و پاڵنەرە بايۆلۆژييەكانە، هەروەها بە پێچەوانەى (واتسن)يش كە مرۆڤ ديل و كۆيلەى ژينگەو جيهانى دەرەوەيە. بەواتايەكى تر بە بۆچوونى زانايانى سەر بە قوتابخانەى مرۆڤايەتى، مرۆڤ خۆى لە رەفتارو هەڵسوكەوتەكانى بەرپرسيارە نەك رەمەك و بايۆلۆژيا يان ژينگەو جيهانى دەرەوە.

كەواتە دەبێت لەكاتى هەڵەكردن و سەرنەكەوتن لۆمەو گلەيى لەخۆى بكات نەك ژينگەو بايۆلۆژياو رەمەكەكان. بە بۆچوونى ئەم رێبازە، مرۆڤ سەربەست و ئازادەو مافى ژيانێكى بەختەوەرى هەيەو دەبێت ژينگەو كەش و هەواى گونجاو بۆ گەشەپێكردنى تواناو بەهرەكانى بخوڵقێندرێ و نابێت بەربەست و رێگرى بۆ دابنرێ، هەروەها مافى مرۆڤە كە فێربێت و بەو شێوەى كە گونجاوە گوزارشت لە راو بۆچوون و هەست و ئەستەكانى بكات و هەوڵى هێنانەدى خودى خۆى و خۆشگوزەرانى كۆمەڵايەتى بدات. كەواتە سەرجەم زاناو لايەنگرانى ئەم رێبازە لە هەوڵى ئەوەدان كە بەرگێكى مرۆڤانە بە بالاَى دەروونزانيدا بكەن و سروشت و جەوهەرى مرۆڤ بەديار بخەن. <u>هەرچەندە زاناو توێژەرانى سەربەم رێبازە هەمەجۆرو خاوەن راوبۆچوونى هەمەلايەنن، بەلاَم لەگەڵ ئەوەشدا، لەسەر ئەم خالاَنەى خوارەوە كۆكن:-</u>

1- هەرچەندە دەكرێ دەروونزانەكان زانيارى جۆراوجۆر كۆبكەنەوە، بەلاَم دەبێت مەبەست و ئامانجى سەرەكييان پێشكەشكردنى خزمەتگوزارى بێت، واتە ئەركى سەرشانيانە كە يارمەتى تاكەكانى كۆمەڵ بدەن بۆ ئەوەى لە خۆيان و تواناكانيان بگەن و ئاسانكارييان بۆ بكرێت بۆ ئەوەى بە بەرزترين ئاستى پێشكەوتن و هێنانەدى خەون خەياڵ و حەزو ئارەزووەكانيان بگەن كە ئەويش خۆى لە هێنانەدى و (بەدەست هێنانى خوود)دا (تحقيق الذات) بەرجەستە دەبێت.

2- دەبێت بەشێوەیەکی گشتیو سەرتاسەری سەیری مرۆڤ بکرێتو نابێت بەش بەش بکرێتو هەرجارەی لەلایەکو بەپێی بەشێك رەفتاری مرۆڤ لێك بدرێتەوە.

3- گرنگترین بابەتو دیاردەکانی دەروونزانی دەبێت (ئامانجەکانی ژیانو پەیوەست بوون پێیانو هێنانەدی خوودو داهێنانو خۆشگوزەرانی مرۆڤ) بێتو بخرێتە بەر تیشکی باسو لێکۆڵینەوە.

4- پێویستە دەروونزانەکان جەخت بکەنە سەر هۆشو هەستو سۆزی خەڵکی، واتە چۆن لە دیاردەو رووداوەکانی ژیانی تایبەتی خۆیان تێدەگەنو لێکیان دەدەنەوە، واتە دەبێت لە گۆشەنیگاو بۆچوونی تاکەکانی کۆمەڵ، کە خۆیان خاوەنی کێشەو شارەزاییەکانن، سەیری دیاردەکان بکرێت، نەك لە گۆشەنیگای دەروونزان.

5- هاوشان لەتەك هەموو تاکەکاندا، پێویستە دەروونزان گرنگیش بە کەسانی خاوەن تایبەتمەندێتیو نائاسایی بدات، نەك تەنها بەدوای ئەو یاساو رێسایانەدا بگەڕێ کە بەسەر هەموو کەسدا دەچەسپێنو گشتینو رەچاوی جیاوازی تاکایەتی ناکەن.

دەبێت دەروونزانەکان گرنگی بەو بابەتو دیاردانە بدەن کە دەست نیشانکراون بۆ لێکۆڵینەوە، نەك گرنگی بە شێوازو رێگای لێکۆڵینەوەکان بدەن. (دافیدوف، 1983، ص50).

پێناسەی دەروونزانی:-

دەروونزانی (علم النفس) بە چەندەها شێوەی جیاجیا پێناسە کراوە، بێ گومان هەر دەروونزانێك بەشێوەیەك پێناسەی دەکات کە چوون یەك بێت

لەتەك فەلسەفەو بیروباوەڕەکەی، هەندێك لە دەروونزانەکان دەڵێن دەروونزانی ئەو زانستەیە کە توێژینەوەی ژیری (عقل)ی مرۆڤ دەکات، بەڵام ژمارەیەکی تریان لەو بڕوایەدان کە دەروونزانی بریتییە لە لێکۆڵینەوەو زانینی دەروونی مرۆڤ بەڵام گونجاوترین پێناسە ئەوەیە کە دەڵێت:-

(دەروونزانی بریتییە لە توێژینەوەی زانستی ڕەوشتی مرۆڤ بۆ خۆسازدانی لەتەك ژینگە) (منصور، 1978، ص10).

دەروونزانی (psychology) زاراوەیەکی لاتینییەو لە دوو ووشە پێك دێت: (Psycho) سایکۆ، بەمانای دەروون، وە (logy) بەواتای زانست یان توێژینەوە یان ناسین، کەواتە سایکۆلۆژی مانای دەروونزانی (دەروونناسی) یان زانستی دەروون دەگرێتە خۆی.

بابەتی دەروونزانی:-

هەموو زانستێك بابەتی تایبەتی خۆی هەیە کە توێژینەوەی لەسەر دەکات، بۆ نموونە جیۆلۆجی بابەتەکەی زەوی و چینەکانیەتی، زیندەوەرزانی توێژینەوەی ڕووەك و ئاژەڵو گیاندارەکان دەکات، بابەتی فیزیاش بریتییە لە گەرما، دەنگ، موگناتیس...هتد، بەم شێوەیە هەر زانستەو بابەتو دیاردەی خۆی هەیەو توێژینەوەی لەسەر دەکات، بابەتی سەرەکی دەروونزانیش بریتییە لە هەڵس و کەوت و ڕەوشتی مرۆڤ. مەبەست لە هەڵس و کەوت یان ڕەوشت ئەوەیە کە هەموو چالاکیو پرۆسیسێك مرۆڤ پێی هەڵدەستێت واتە لایەنی ژیری (عقلي) کە (هەست کردن، یاد کردنەوە، بیر کردنەوە، لێك دانەوە، پێش بینی کردن)، هەروەها لایەنی هەڵچوونی (تووڕەبوون، خۆشەویستی، ڕكو کینە، دڵەڕاوکێ، ترس، حەزو ئارەزوو...هتد) هەروەها لایەنی جووڵەیی (نووسین، ڕۆیشتن، قسە کردن، سواربوونی ماشێن، چاپ کردن، ڕاکردن و بازدان...هتد) دەگرێتەوە.

گرنگی دەروونزانی و بوارەکانی:-

دەروونزانی گرنگییەکی زۆری هەیە لە ژیاندا، چونکە هەرچ بوارێك مرۆڤی لێ بێت، دەروونزانیش لەو بوارەدا گرنگە، چونکە دەروونزانی توێژینەوە لەسەر مرۆڤ دەکات، پێش کەوتنی کۆمەڵو شارستانیەت پەیوەستە بە دوو هۆکارەوە، یەکەم ماددی، دووهەم مرۆیی، بێگومان مرۆڤ رۆڵی سەرەکی لەم پێشکەوتنە دەبینێت، دەروونزانیش توێژینەوە لەسەر رەوشتو بیرو هۆشو ئاکارو هەڵچوونی مرۆڤ دەکاتو هەوڵی پێش خستنو گەشە پێ کردنیان دەدات.

بوارەکانی دەروونزانی زۆرن و دەکرێن بە دوو بەشی سەرەکیەوە: یەکەمیان تیۆرییە (نظري) کە توێژینەوە لەسەر دیاردە دەروونییەکان دەکاتو مەبەستی دۆزینەوەی تیۆرو دانانی بیردۆزو قوتابخانەی دەروونیە، بەڵام دووهەمیان پراکتیکیە (تطبيقي)، ئەم بوارەی تایبەتە بە پراکتیزەکردنی (تطبيق) کردنی تیۆرو زانستو بیردۆزەکانی دەروونزانی لە بوارە جیاجیاکانی ژیاندا، بۆ ئەوەی سوودیان لێ وەربگیرێتو بۆ خزمەتی مرۆڤایەتی بەکار بهێنرێت، وە گرنگترین بوارەکانیش ئەمانەی خوارەوەن:

أ) تیۆرییەکان (نظرية)

1- دەروونزانی گشتی:

ئەم بوارەی دەروونناسی توێژینەوە لەسەر هەڵسو کەوتو رەوشتی مرۆڤی کامڵی ئاسایی دەکات، بە مەبەستی دانانو دۆزینەوەی یاساو (پرانسیپی) تیۆری گشتی بۆ زانینی (پاڵنەر، هەڵچوون، زیرەکی، یادکردنەوە، بیرکردنەوە، فێربوون، کەسایەتی) تاك بەشێوەیەکی گشتی.

2- دەروونزانی فسیۆلۆژی:

گرنگی دەدات بە توێژینەوەی بنەماو لایەنی فسیۆلۆژی رەوشتی مرۆڤ، کە لە کۆئەندامی دەماری ناوەندیو پێك هاتەو بەشەکانیو فەرمانەکانیو، چۆنیەتی رووداني پرۆسیسی هەست کردنو شێوەی گواستنەوەی تەزووی دەماری لە دەمارەکاندا دەکۆڵێتەوەو هەوڵ دەدات بزانێت دەرهاویشتنی گلاندەکان چینو چەند جۆر گلاند هەنو کارو فەرمانەکانیان چییەو کاریگەرییان لەسەر رەوشتو بیرکردنەوەو گەشەکردنی تاك چین، هەروەها لێکۆڵینەوە لەسەر بنەمای فسیۆلۆژی پاڵنەرو سەرجەم دیاردە دەروونییەکانی تر دەکات.

3- دەروونزانی ئاژەڵی:

ئەم لقەی دەروونزانی توێژینەوە لەسەر رەوشتی ئاژەڵ دەکاتو هەوڵی ئەوە دەدات بزانێت ئایا ئاژەڵ زمانی هەیە، توانای فێربوونی هەیە، بیر دەکاتەوە، تووڕە دەبێت، لە لایەکی ترەوە زۆر تاقیکردنەوە (تجربة) لەبەر بەهاو ئاکاری مرۆڤایەتی ناتوانرێت لەسەر مرۆڤ بکرێت، ئەوا بە ئاسانی دەتوانرێت لەسەر ئاژەڵ بەئاکام بگەیەنرێت.

بۆ نموونە بۆ زانینی کاریگەری برسێتی یان لێدانو ئازار لەسەر هەڵسو کەوتی مرۆڤ ، ئا لەم کاتەدا ناتوانرێت ئەم توێژینەوەیە لەسەر مرۆڤ بکرێتو هیچ دابو نەریتو یاسایەك رێگا بە مرۆڤ نادات بچێت سزاو ئازاری مرۆڤێکی تر بدات یان برسی بکات لەبەر ئەوە بە ناچاری ئەم جۆرە توێژینەوانە لەسەر ئاژەڵ دەکرێن، بەتایبەتی دوای بڵاوکردنەوەی تیۆرەکەی (داروین) کە ئاماژە بۆ ئەوە دەکات پەیوەندییەکی پتەو لە نێوان ئاژەڵو مرۆڤدا هەیە، مرۆڤ درێژکراوەو تەواوکەری کەمو کورییەکانی ئاژەڵە.

4- دەروونزانی گەشەکردن:

ئەم بوارەی دەروونزانی تویژینەوە لەسەر گەشەکردنی مرۆڤ دەکات بە مەبەستی زانینی سەرجەم ئەو قۆناغانەی کە تاك پیایدا تێدەپەڕێت، هەروەها هەوڵی ئەوە دەدات بزانێت خاسیەتو سیفاتی هەریەکە لەو قۆناغانە چییەو دەست نیشانی گرفتەکانو چارەسەرەکانیان بکات، بۆ نموونە باسی چۆنیەتی دروست بوونی کۆرپەلە دەکات لەناو منداڵدانی دایكو شێوەی گەورەبوونیو دیاری کردنی قۆناغی شیرەخۆریو دایەنگاو باخچەی ساوایانو خوێندنی سەرەتاییو قۆناغی هەرزەکاریو گۆڕانکارییەکانیو پاڵنەرو هەڵچوونو بیرکردنەوەی مرۆڤ لە گشت ئەو قۆناغانەی پیایدا تێدەپەڕێت، تاوەکو بتوانین بە باشترین شێوە پەروەردەی بکەین.

5- دەروونزانی جیاوازی تاکی:

باسی ئەو جیاوازییانە دەکات کە لە نێوان مرۆڤ و هاوەڵەکانیدا یان لە نێوان تاکەکانی دوو کۆمەڵ، یان دوو گەل، یان دوو هەرێمدا هەیە، هەوڵی دیاری کردنی هۆکارەکانو چۆنیەتی دروست بوونی ئەو جیاوازییانە دەدات. بۆ ئەم مەبەستەش چەندەها ئەزموونو زیرەکیو کەسایەتی پێوو و کەرەستەی دەروونی بەکاردەهێنرێت.

6- دەروونزانی نەخۆشی:

دەروونزانی نەخۆشی گرنگی بە هۆکارو پاڵنەری نەخۆشیە دەروونیو ژیریەکان دەدات، هەوڵی زانینی هۆکانی لادانو سەرکێشیو لاساری دەداتو

دەست نیشانی رێگاو شێوازەکانی چارەسەر کردنی دەداتو باسی خاسیەتو نیشانەو جۆرەکانی نەخۆشیەکان دەکات. (عوض، بلا، ص17-20).

7- دەروونزانی کۆمەڵایەتی:

ئەم بەشەی دەروونزانی تایبەتە بە لێکۆڵینەوەی پەیوەندی نێوان تاکو کۆمەڵو دەرخستنی کاریگەری کۆمەڵ لەسەر تاك وە بە پێچەوانەشەوە، هەروەها پەیوەندی نێوان کۆمەڵو کۆمەڵ. وە باس لە چۆنیەتی بەکۆمەڵایەتیکردنو جۆرەکانیو گرنگی لەسەر تاكو دیاری کردنی جۆری کۆمەڵو رۆشنبیریو شارستانیەتو دابو نەریتی کۆمەڵایەتیو کاریگەرییان لەسەر دروست کردنو گۆڕینی ئاڕاستەو حەزو ئارەزوو بیرو باوەڕی تاکەکانیان دەکات، هەروەها توێژینەوەی رای جەماوەرو گرنگی پرۆپاگەندەو واتەو واتەواتو شەڕی دەروونیو وورەی کۆمەڵو مێشك شووشتن لەسەر دەروونی تاك دەکات.

ب) بواری پراکتیکی

لەم بوارەدا سوود لە گرنگترین زانیاریو تیۆرو راستیەکانی لقەکانی بواری تیۆری (نظري) وەردەگیرێتو هەوڵی پراکتیزەکردنیان لە بوارە جیاجیاکانی ژیانی مرۆڤدا دەدات، لە گرنگترین لقەکانیشی ئەمانەی لای خوارەوەن:-

1- دەروونزانی پەروەردەیی:

گرنگی دەدات بە پرۆسیسی پەروەردەو فێرکردنو چۆنیەتی دانانی پرۆگرامی گونجاوو پیادەڕەوکردنی سەرکەوتووترین شێوەی وانە ووتنەوەو

ئامادەکردن بۆ گرنگی پەیوەندی نێوان مامۆستاو قوتابیو هاندانو بوونی پاڵنەرو حەزو ئارەزوو بۆ سەرکەوتن لە پرۆسیسی خوێندن، هەروەها توێژینەوە لەسەر چۆنیەتی بەکارهێنانی سزاو پاداشت دەکاتو ئەو بارودۆخانە دیاری دەکات کە گرنگە بۆ سەرکەوتنی پرۆسەی پەروەردەو فێرکردنو چۆنیەتی پێوانو هەڵسەنگاندنی دەست کەوتەکانی خوێندکار.

2- دەروونزانی پیشەسازی:

ئەم لقە هەوڵی زیادکردنو پەرەپێدانی بەرهەمی پیشەسازی دەدات لە رێگەی پراکتیك کردنی پرانسیپەکانی (مبادئ) دەروونزانیەوە، ئەویش بە هەڵبژاردنو دانانی کرێکاری گونجاو لە شوێنو جێگای گونجاو لەگەڵ توانستو کارامەییەکانیو راهێنانو بەرزکردنەوەی وورەی بەرهەم هێنانو کەم کردنەوەی هەڵەو گرفتەکانی گۆرەپانی کارکردنیان، هەروەها هەوڵی زانینی هۆکارەکانی ماندووبوونی کرێکارو پەیوەندی سەرکەوتووی لەتەك هاورێو خاوەنو بەرێوەبەری کارگەکەی دەداتو توێژینەوە لەسەر چۆنیەتی نەهێشتن یان کەم کردنەوەی رووداوەکانی ناو کارگەکە دەدات ئەویش بە رەچاوکردنی پلەی گەرماو روناکیو نەهێشتنی ئاژاوەو دەنگە دەنگو رێنمایی کردنی پیشەییو پێشکەش کردنی شارەزاییو ئامۆژگاری زانستیانە لە بواری کارکردنیاندا.

3- دەروونزانی بازرگانی:

هەڵدەستێت بە توێژینەوە لەسەر بەرهەم هێنانی باشترین کەلو پەل کە کریار پێداویستی پێیەتی، هەروەها چۆنێتی رازی کردنی کریارو راکێشانی بۆ کرینی کەلو پەلو هەروەها زانینی ئەو هۆکارە دەروونیانەی کە کاریگەری هەیە لەسەر کەسایەتی کریارو باشترین رێگای پرۆپاگەندەو ریکلام کردن بۆ کەلو پەلەکانو بەکارهێنانی دیپلۆماسیەت لە مامەڵەکردنداو بەزاندنی دیوارو

سنووری بەرگری دەروونی کرپارو دانانی باشترین فرۆشیارو زانینی سایکۆلۆژیەتی کرپارو ئەو کەل و پەل و پێداویستیانەی کە حەزو ئارەزووی لێ یەتی (منصور، 1978، ص19).

4- دەروونزانی تاوانکاری:

توێژینەوە لەسەر پاڵنەرەکانی تاوان کردن و چۆنیەتی چارەسەرکردنی تاوانباران و زانیاری وەرگرتن و دان پیانانیان دەکات، سەرەڕای زانینی باری دەروونی تاوانباران و هەوڵی چارەسەرکردنیان لەدوای گرتن و دادگایکردنیان.

5- دەروونزانی سەربازی:

لەم سەردەمەدا کە کەرەستەو چەکەکانی شەڕ زۆر ئاڵۆز و هەمە چەشنەن و شەڕ چەندەها شێوەی لەخۆی گرتووەو گۆڕەپانی بەرفروان بووە، لەبەر ئەوە ئێستا هەموو سوپایەك تیمێکی لە پسپۆری دەروونی هەیە کە توێژینەوە لەسەر باری دەروونی و وورەو پاڵنەرو پێداویستی و گرفتەکانی سەربازو سەرکردەکانیان دەکەن و لە رێگەی شەڕی دەروونی و پرۆپاگەندەو واتەوات هەوڵی رووخاندنی وورەی دوژمنان دەدەن و لە هەمان کات گرنگی بە بەرزکردنەوەی وورەی چەکدارەکانی سوپاو جەماوەرو بەرپەرچدانەوەی شەڕی دەروونی و پرۆپاگەندەو واتەواتی دوژمن بە شێوەیەکی زانستی و پووچەڵ کردنەوەیان و راهێنانی سەرباز لەسەر ژینگەی بەرەکانی جەنگ و پەرەپێدانی ئارامی وخۆڕاگری و چاندنی تۆوی نیشتمان پەروەری و فیداکاری و لەخۆبووردن و هەڵکێشانی رەگی ترس و دڵەڕاوکێ و رارایی و گومان و چاککردنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی نێوان سەربازو سەرکردەکانیان دەدات. (راجح، 1985، ص29).

6- دەروونزانی ئەكلینیكی:-

ئەم بوارە گرنگی دەدات بە چۆنیەتی چارەسەركردنی نەخۆشیە دەروونی و ژیرییەكان و هۆكانی تێك چوون و لێك ترازاندنی كەسایەتی مرۆڤ و شێوەكانی دەست نیشان كردنی دیاردەكانی نەخۆشیەكان و پێوانی دەروونی ئەو نەخۆشانە، بۆ زانینی كێشەو گرفتەكانیان و چارەسەركردنیان.

ئەمانەی سەرەوە گرنگترین بوارەكانی كاركردنی دەروونزانیەو هەروەها ئێستا گۆڕەپانی زۆر بەرفراوان بووە و چەندەها بواری تریش پەیدابووە وەك دەروونزانی گەردوونی،خێزانی، دادگایی، هونەری، وەرزشی، رامیاری.. . هتد.

بەشی دووهەم

بۆماوە و ژینگە

بۆماوە

ژینگە

ژینگەی جوگرافی

ژینگەی مێژوویی

ژینگەی كۆمەڵایەتی

ژینگەی دەروونی

ژینگەو كاریگەری لەسەر رەوشت

بۆماوەو ژینگە

ڕەوشتی مرۆڤ پەیوەستە بە دوو هۆکاری سەرەکییەوە، کە بەردەوام کاریگەریی خۆیان لەسەر کەسایەتی مرۆڤ هەیە، هەر ئەو دوو هۆکارەشە کە چارەنووسی مرۆڤ دیاری دەکەن، ئینجا ئەگەر ئەو دوو هۆکارە لەبارو گونجاو بوون بۆ گەشە کردنی تاك ئەوا ژیانی مرۆڤ ئاسایی دەبێت، بەڵام ئەگەر کەمو کورتی لە هەر یەکێکیاندا هەبوو ئەوکاتە ژیانی مرۆڤ دەبێت بە دۆزەخو لە ڕێچکەی ئاسایی خۆی دەردەچێت، ئەو دوو هۆکارەش بۆماوە (الوراثة)و ژینگەن (البیئة).

أ- بۆماوە

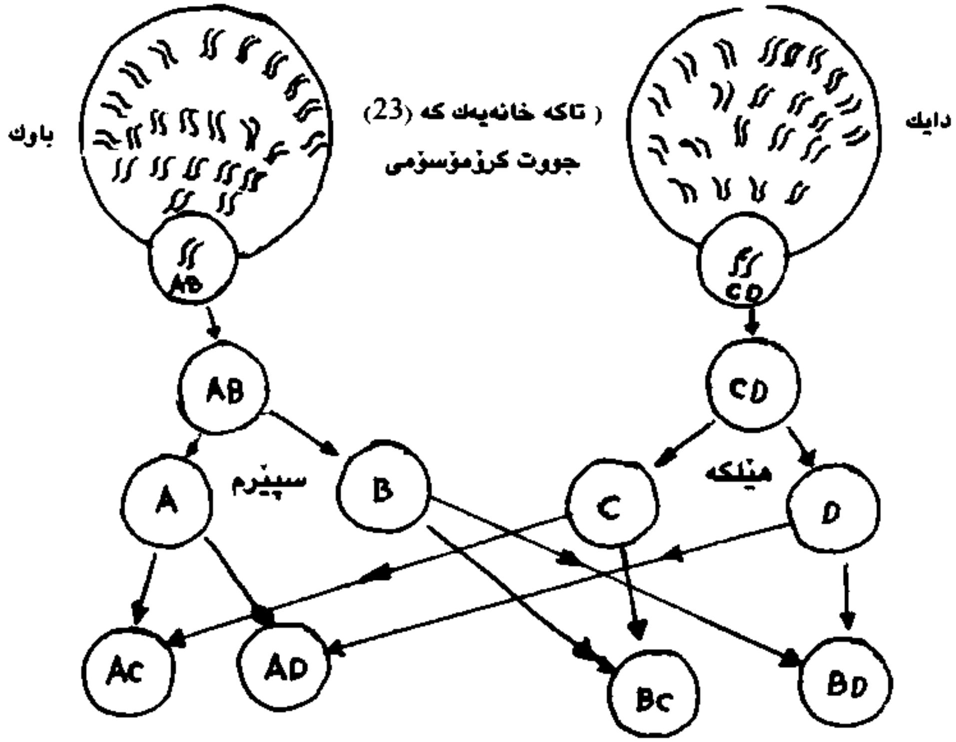
مەبەست لە بۆماوە، گواستنەوەی خاسیەتو سیفاتەکانە لە باوكو دایکەوە بۆ منداڵەکانیان لە ڕێگەی کرۆمۆسۆمەکانەوە، بۆماوە زانی (علم الوراثة) سەلماندی کە ناوکی خانەی هەر مرۆڤێك (46) چلو شەش کرۆمۆسۆمی تێدایە کە بەشێوەی جووت، واتە (23) جووت (زوج)، ئەم کرۆمۆسۆمانە هەزارەها جیناتیان لەسەر پشتی خۆیان هەڵگرتووە، ئەو جیناتانە سیفاتو خاسیەتەکان هەڵدەگرنو لە باوكو دایکەوە دەیگوێزنەوە بۆ منداڵەکانیان.

منداڵ (کۆرپەلە) لە ئەنجامی پیتاندنی هێلکۆکەیەکی دایکەوە بەهۆی سپێرمی باوکەوە دروست دەبێت، ئەم هێلکە پیتێنراوە ناو دەبرێت بە زایگۆتو لەناو منداڵدانی دایکدا تەنیا لە یەك خانە (خلیة) پێك دێت کە (46) چلو شەش کرۆمۆسۆمی تێدایە، ئەم (46) کرۆمۆسۆمە (23) بیستو سێ تاکی لە ڕێگەی هێلکۆکەی دایك و (23) تاکەکەی تر لە ڕێگەی سپێرمی باوکەوە گوێزراونەتەوە بۆ کۆرپەلە. کەواتە دایكو باوك هەریەکەیان بە (23)

تاك كرۆمۆسۆم بەشداری دەكەن لە دروست بوونی كۆرپەلەو خاسیەت‌و سیفاتەكانیان لە رێگەیانەوە بۆی دەگوێزرێتەوە.

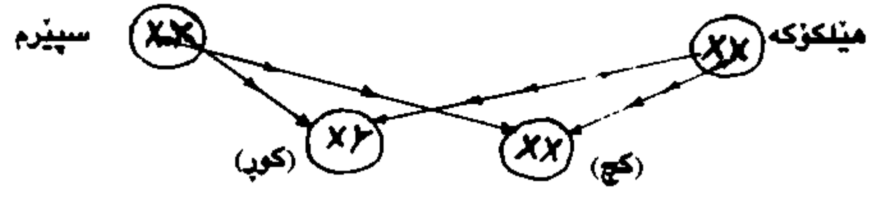
ئەوەی شایەنی ئاماژە بۆكردنە ئەوەیە كە لەو (23) تاك كرۆمۆسۆمە (22) بیست‌و دوو تاكیان خاسیەتە جەستەیی‌و بۆماوەیەكانی وەك (رەنگی چاوو پرچ‌و درێژی‌و كورتی‌و قەڵەوی‌و لاوازی‌و خاسیەتەكانی كۆئەندامی دەماری ناوەندی‌و كاریگەری گلاندەكان‌و...هتد) بۆ كۆرپەلە دەگوێزنەوە، بەڵام تاكی (23) بیست‌و سێ هەمین رەگەزی كۆرپەلە دیاری دەكات، كوڕ بێت یان كچ.

دەركەوتووە كە ئەو دوو كرۆمۆسۆمەی لای باوك كە رەگەز دیاری دەكەن جیاوازن‌و شێوەی (XY)ی لاتینی وەردەگرن، بەڵام دوو كرۆمۆسۆمەكەی لای دایك دوو شێوەی چوون یەك وەردەگرن كە (XX). ئینجا لە كاتی گواستنەوەی كرۆمۆسۆمەكان ئەگەر (X) كرۆمۆسۆم لەلای باوكەوە هات لەتەك (X) كرۆمۆسۆمی دایك یەك دەگرێت‌و رەگەزی كۆرپەلەكە كچ دەبێت (XX)، بەڵام ئەگەر (Y) كرۆمۆسۆم لەلای باوكەوە هات ئەوكات لەگەڵ (X) كرۆمۆسۆمی دایك یەك دەگرێت‌و رەگەزی كۆرپەلەكە كوڕ دەردەچێت (XY). بەم شـێوەیە زانسـت ئەوەی سەلماند كە رەگەزی كۆرپەلە كوڕ بێت یان كچ باوك دیاری دەكات نەك دایك. بڕوانە شـێوەی (1و2)



شێوەی ژمارە (1)

(چۆنیەتی یەكگرتنی جیناتەكان لەگەڵ یەكتری روون دەكاتەوە كە لەلای دایكو باوكەوە دەگوێزرێنەوە بۆ كۆرپەلە (كونجر، 1970ص51)



شێوەی ژمارە (2)

(پرۆسیسی دیاری كردنی رەگەزی كۆرپەلە روون دەكاتەوە)

دوای ئەوەی هێلكۆكەی دایك لەگەڵ سپێرمی باوك یەك دەگرێت و لەناو منداڵداندا كۆرپەلە دروست دەبێت، ئینجا وردە وردە ئەو زایگۆتە (یەكگرتنی هێلكۆكەو سپێرم) كە لە یەك خانە پێك هاتووە دابەش دەبێت بۆ (2) دوو خانە ئینجا (4) ، (8) ، (16) ، (32) ، (64) ، (128)، بەم شێوەیە تا دەبێت بە ملیۆنەها خانەو كۆرپەلە رۆژ لـە دوای رۆژ زیاتر گەورە دەبێت و گەشـە دەكات ، دوای نزیكەی (9) مانگ و (9) رۆژ لەدایك دەبێت.

ب- ژینگە :-

دوای ئەوەی كە هێلكۆكەو سپێرم یەك دەگرن، ئیتر كاریگەری بۆماوە نامێنێت و رۆڵ و كاریگەری هۆكاری دووهەم دەردەكەوێت كە ئەویش ژینگەیە، مەبەست لە ژینگەش سەرجەم ئەو هۆكارە جوگرافی و مێژوویی و كۆمەڵایەتی و ئابووری و رامیاری و دەروونییانەن كە كاریگەرییان هەیە لەسەر كەسایەتی مرۆڤ و گەشەكردنی هەر لە دوای یەكەم چركەی دروسـت بوونییەوە لەناو منداڵدانی دایكدا تاوەكو ئەو چركەیەی كە دواهەمین هەناســەی ژیانی دەدات، وە ژینگە زۆر جۆری هەیە، لە هەموویان گرنگتر ئەمانەی لای خوارەوەن:-

1- ژینگەی جوگرافی:

جوگرافیای ئەو ژینگەیەی مرۆڤی تێدا دەژی كاریگەری لەسەر چالاكیەكانی هەیە، ئیتر شاخاوی بێت یان دەشت یان بیابان، ئاوو هەواكەی گەرم بێت یان سارد، یان مام ناوەندی، هەروەها ئەو سەرمایە سروشتیەی كە لەو ناوچەیەشدا هەیە وەك (كانزاكان، نەوت، باخ و بێستان، لەوەری ئاژەڵ...هتد).

ئەگەر بە خێرایش سەیری دانیشتوانی ناوچە جیاجیاکان بکەین، بە ئاسانی هەست بە جیاوازی (جل‌و بەرگ، خانوو، ڕەنگی پێست، داب‌و نەریت، جۆری ئاژەڵ‌و چالاکی‌و کەرەستەکانی بەرهەم هێنان) دەکەین، کە سەرجەم ئەم جیاوازییانە شوێن پەنجەی خۆیان لەسەر کەسایەتی‌و چالاکی دانیشتوان‌و تاکەکانی بەجێ دەهێڵن، بەمەش ژینگەی جوگرافی کاریگەری خۆی پیشان دەدات‌و جیاوازی دروست دەکات.

2- ژینگەی مێژوویی:

مەبەست لە ژینگەی مێژوویی، کات‌و سەردەمی ژیانی مرۆڤە. چالاکییە دەروونییەکان دیاردەی مێژوویین‌و پابەندن بەو کات‌و سەردەمەی تاك تیایدا دەژی، ئەگەر سەیری چالاکیەکانی مرۆڤ بکەین، دەردەکەوێت کە بە درێژایی مێژوو چەند گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە، ڕەوشت‌و بیرکردنەوەو هەڵچوون‌و خەوو خەیاڵەکانی لە قۆناغ‌و سەردەمێکەوە بۆ قۆناغ‌و سەردەمێکی تر جیاواز بووە.

بە هیچ شێوەیەك ناتوانین بڵێین خەوو خەیاڵ‌و ڕەوشتی مرۆڤی پێش زایینی وەك مرۆڤی سەدەکانی ناوەڕاست بووە، وە مرۆڤی سەدەکانی ناوەڕاستیش وەك مرۆڤی سەدەی بیستەم بووە، چونکە هەر کات‌و سەردەمێك گۆڕانکاری‌و کەرەستەو بنەماکانی پێش کەوتنی خۆی هەیەو چالاکیەکانی مرۆڤ دیاری دەکات. وە پێش بینی ئەوە دەکرێت بەپێی تیۆرو یاساکانی پێش کەوتنی مێژوویی کە نەوەی نوێ لە نەوەی پێشوو باشتر بێت لە ئەنجامی کەڵەکەبوون‌و زیادبوون‌و پێش کەوتنی شارستانیەتی مرۆڤایەتی.

3- ژینگەی کۆمەڵایەتی:

داب‌و نەریت‌و پەیوەندی کۆمەڵایەتی نێوان تاکەکانی کۆمەڵ‌و ئەو بەهاو ئاکارانەی کە باوەڕیان پێیەتی‌و جۆری رژێمی فەرمانڕەوایەتی رەنگ دانەوەو کاریگەری تایبەتی خۆیان لەسەر رەوشت‌و کەسایەتی مرۆڤ هەیە.

بۆ نموونە مرۆڤی کورد لە زۆر لایەنی کۆمەڵایەتییەوە جیاوازی هەیە لەگەڵ گەل‌و نەتەوەکانی تر، مرۆڤی ئەڵمانی بە شێوەیەکی گشتی لە سەردەمی فەرمانڕەوایی نازییەکان جۆرە حەزو ئارەزوویەکی دوژمنکاری پێوە دیار بوو، لەبەرئەوەی ژینگەی کۆمەڵایەتی لە ئەنجامی جیاوازی (رەنگ ، ئاین، توخم، چین‌و توێژی کۆمەڵایەتی، نەتەوەو زمان...هتد) تۆوی دەمارگیری‌و رەگەز پەرستایەتی لە ناخی تاکەکانیدا بەرانبەر هەندێک دەستەو گەل‌و نەتەوەو تاقمی تر دەچێنێت ، وەک دەمارگیری سپییەکان بەرانبەر رەش پێستەکان لە ئەمریکا، ململانێی نێوان چینی سەرمایەدارو پرۆلیتاریا، هەروەها شارو لادێ، کە سەرجەم ئەم جیاوازییە کۆمەڵایەتیانە دەبنە هۆی دروست کردنی باری دەروونی جیاواز لەلای تاکەکانی کۆمەڵ.

4- ژینگەی دەروونی:

ئەو ئاوو هەواو کەشە دەروونیەی کە تاک تیایدا دەژی کاریگەری خۆی لەسەر کەسایەتی بەجێ دەهێڵێ، دامەزراوە کۆمەڵایەتیەکان (خێزان، خوێندنگا، کۆمەڵ، ئامرازەکانی راگەیاندن، خانەی خودا پەرستی...هتد) بەشێوەیەکی گشتی بارودۆخی جیا جیا بۆ تاکەکانیان دەخوڵقێنن، هەندێک جار لەبارو گونجاوە بۆ گەشەکردنی‌و هەندێک جار دژوارو دزێوەو دژ بە گەشەکردنی ئاسایی مرۆڤە، ئەگەر ژینگە دەروونیەکە توندوتیژی‌و بێ بەش بوون‌و هەڕەشە لێکردنی لەخۆی گرت ئەوا جیاواز دەبێت لە ژینگەیەکی تر کە نەرم‌و نیان‌و لێبوردن‌و سەربەستی بەکاردەهێنێت لە مامەڵەکردنی تاکەکانیداو

بەشێوەیەکی تر پەروەردەیان دەکەن، ئەم جیاوازییانە دەبێتە هۆی دروست کردنی رەوشت و بیرکردنەوەو باری دەروونی جیاواز لەلای تاکەکانی کۆمەڵ. (منصور، 1978، ص95).

بەم شێوەیە بۆمان دەردەکەوێت چالاکی و باری دەروونی و خاسیەتەکانی کەسایەتی مرۆڤ پابەندن بە هەردوو هۆکاری بۆماوەو ژینگەوە، واتە هیچ چالاکیەکی مرۆڤ بە ئاکام ناگات بەبێ هاوکاری و کارلێککردنی هەردوو هۆکاری بۆماوەو ژینگە، بەڵام جاری وا هەیە کاریگەری بۆماوە لە چالاکیەکدا زیاترەو جاری واش هەیە کاریگەری ژینگە لە چالاکیەکی تردا زیاترە، بەڵام دەبێت هەردووکیان بەشداری بکەن، کەواتە:

چالاکییە دەروونییەکان = کاریگەری (بۆماوە × ژینگە)

ژینگەو کاریگەری لەسەر رەوشت

رەوشتی (السلوك) مرۆڤ پابەندە بە دوو هۆکاری گرنگەوە، یەکێکیان بۆماوە ئەوەی تریان ژینگەیە، ژینگەش سەرجەم ئەو هۆکارانە دەگرێتەوە کە کاردەکەنە سەر بیرکردنەوەو، هزر، حەزو ئارەزوو، هەڵچوون، جەستە، راو بۆچوونی تاك لەدوای پیتاندنی هێلکەی دایك بە سپێرمی باوك، واتە ئەو نۆ مانگ و نۆ رۆژەی ناو منداڵدانیش هەر پابەندی ژینگەیە.

ئێمە لێرەدا تیشك دەخەینە سەر ئەو هۆکارانەی دەرەوەی منداڵدان، واتە لەو چرکەیەوە کە لەدایك دەبێت، دوای لەدایکبوون منداڵ دەکەوێتە ژێر کاریگەری ژینگە بەمانا بەرفراوانەکەی (ژینگەی جوگرافی، مێژوویی، کۆمەڵایەتی، دەروونی)، هەر یەکە لەو ژینگانەی سەرەوە شوێن پەنجەی خۆی لەسەر کەسایەتی و باری دەروونی مرۆڤ بەجێ دەهێڵێت، ژینگەی جوگرافی لەمیانەی (<u>جۆری ئاوو هەواو سەرماو گەرماو چیاو کەژ، بیابان، دەشت، دەوڵەمەندی و هەژاری بە کانزاکان و پترۆڵ و زەوی کشتوکاڵی بەپیت و بەرەکەت یان رەقەن)</u> رۆڵی خۆی دەبینێت.

واتە ئەو مرۆڤانەی لە ناوچەیەکی شاخاوی و رەقەن و ساردو سەخت دەژین جیاوازییەکی زۆریان هەیە لە شێوەی بیرکردنەوەو گرفت و جل و بەرگ و خانوو دروست کردن و جۆری ئەو ئاژەڵ و پەلەوەرو کشتوکاڵەی کە لەسەری دەژین ئەگەر بەراورد بکرێن بەو مرۆڤانەی کە لە ناوچەیەکی بیابانی گەرم و رووتەڵدا دەژین، هەروەها بوونی کانزاو پترۆڵ و خاك و زەوی بەپیت و بەرەکەت شێوەی ژیانی تاکەکانی بە جۆرێك دیاری دەکات کە جیاواز بێت لە ناوچەیەکی

تر، بۆ نموونە تاکەکانی ناوچە شاخاوییەکان زیاتر توندو تیژترو زووتر هەڵدەچن، ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ سەختی ژیانیان‌و ململانێی بەردەوامیان لەتەك سروشتدا، هەروەها تیشکی خۆرو گەرما پێستی مرۆڤ ڕەش دەکات بە پێچەوانەی مرۆڤی شوێنە ساردەکان کە سپی پێست دەبن، مرۆڤێکی ڕەش پێست کە لە باشووری ئەفریقیا دەژی لە زۆربەی یارییە ئۆڵۆمپییەکاندا پلەی یەکەم بەدەست دەهێنێ ئەگەر بەراورد بکرێت بە سپی پێستێکی باکووری ئەورووپا، لەبەر ئەوەی پلەی گەرماو هەوای گەرمی کشاو ڕۆژ لەدوای ڕۆژ کێش‌و قەوارەی سپەکان زیاتر دەکات‌و ڕێژەیەکی زۆر لە هەوا هەڵدەمژێت‌و درەنگتر ماندوو دەبێت.

هەروەها مرۆڤێك لە ناوچەیەك بژی کە بژێوی‌و سەرچاوەی ژیانی لەسەر ئاوی باران بێت زیاتر حەزو ئارەزووی موڵکداری دەبێت لە یەکێك لە ناوچەیەك بژی بژێوی‌و سەرچاوەی ژیانی لەسەر ئاوی دەریا بێت‌و مەترسی نەمان‌و کەم بوونی ئاوی نەبێت بۆ کشتوکاڵ‌و بەرووبوومەکەی. ئەگەر شوێن وەك ژینگەیەکی جوگرافی کار لە مرۆڤ بکات ئەوا ڕۆڵی کاتیش (زمن) وەك ژینگەیەکی مێژوویی لەو کەمتر نییە ئەگەر زیاتر نەبێت، چونکە مرۆڤ دیاردەیەکی مێژووییە.

ئەو پلەو پایەو ڕۆشنبیری‌و شارستانیەی ئەمڕۆی دەگەڕێتەوە بۆ ڕەنج‌و عارەقەی چەندەها نەوەو سەدەی پێشوو تر، بەڵام ناتوانرێت نکۆڵی لەوە بکرێت کە هەر زەمەن‌و سەردەمو کاتێك گرفت‌و بیرکردنەوەو شێوازی تایبەتی خۆی هەیە لەبەر ئەوە هەڵس‌و کەوت‌و ڕەوشت‌و ڕاو بۆچوون‌و بیرکردنەوەو حەزو ئارەزوو خەوو خەیاڵی مرۆڤێکی سەدەی بیستەم لە زۆر

رووەوە جیاوازە لە خەوو خەیاڵ‌و ڕەوشتی مرۆڤێكی سەدەی نۆزدەهەم هەروەها جیاوازیش هەیە لە نێوان یەكێك كە لە نیوەی یەكەمی سەدەی بیستەم ژیاوە لەگەڵ یەكێكی تر كە لە نیوەی دووهەمی هەمان سەدەدا ژیاوە، لەبەر ئەوەی پێشكەوتنی تەكنۆلۆژی‌و زانستی‌و ڕۆشنبیری لە كاتێكەوە بۆ كاتێكی تر دەگۆڕێت‌و ژینگەیەكی تایبەتی بۆ خۆی دروست دەكات، كە جیای دەكاتەوە لە زەمەن‌و سەردەمێكی تر.

هەموومان دەزانین ئەو تەقینەوە زانستی‌و ڕۆشنبیرییەی نیوەی دووهەمی سەدەی بیستەم و سەرەتای سەدەی بیست و یەك گۆڕانكارییەكی زۆری بەسەر بیرو بۆچوون‌و هزرو خەوو خەیاڵی تاكەكانیدا هێنا ، كە بە هیچ شێوەیەك لە سەرەتای سەدەی بیستەمدا بەدی ناكرێت، هەر ئەم جیاوازی زەمەن‌و سەردەمەیە كە ململانێی نێوان نەوەكان (كۆن‌و نوێ) (باوك‌و كوڕ)ی دروست كردووەو لە زۆر بۆچوون‌و لێكدانەوەو هەڵسوكەوتدا جیاوازن‌و یەك ناگرنەوەو هەر یەكەیان زەمەن‌و ژینگەی مێژوویی تایبەتی خۆی هەیەو خاوەنی ڕووداوو كارەسات‌و گرفتی تایبەتی خۆیەتی‌و ژینگەیەكی دەروونی تایبەتی بۆ دروست كردوون.

هەروەها ژینگەی كۆمەڵایەتیش وەك هەردوو ژینگەی مێژوویی‌و جوگرافی كاریگەری خۆی لەسەر كەسایەتی تاكەكانی بەجێ دەهێڵێت، چونكە هەموو گەل‌و نەتەوەو دەستەو تاقمێك خاوەنی داب‌و نەریت‌و بەهاو ئاكاری كۆمەڵایەتی خۆیانن‌و لە زۆر لایەنەوە هەڵس‌و كەوت‌و ڕەوشتیان پابەندی ئەو داب‌و نەریت‌و بەها كۆمەڵایەتیانە دەبێت‌و لە نەوەی تری جیا دەكاتەوە كە لەوانەیە خاوەنی هەمان ژینگەی جوگرافی‌و مێژووییش بن، بەڵام جیاوازی ژینگەی كۆمەڵایەتی، زۆر جیاوازی تریان بۆ دروست دەكات.

بۆ نموونە نەتەوەی کورد خاوەنی داب و نەریت و ئاکاری کۆمەڵایەتی خۆیەتی کە تاکەکانی جیا دەکاتەوە لە تاکی گەل و نەتەوەیەکی تر، لەلای ئێمە ژن هێنان و شووکردن و پرسەو سەرەخۆشی و ئاهەنگی منداڵ بوون و بۆنەو جەژنە ئایینی و نەتەوەییەکان داب و نەریت و سیمای تایبەتی خۆیان هەیە کە جیاوازن لە هەمان دیاردە لەلای گەل و نەتەوەیەکی تر، لەبەر ئەوە تاکیش زۆر جار بیرکردنەوەو رەوشت و ئاکاری گیرۆدەی داب و نەریتی کۆمەڵەکەی دەبێت و ناتوانێت لێی دەرباز ببێت و پێشێلیان بکات، بە پێچەوانەشەوە دەکەوێتە بەر هەڕەشەو سزای کۆمەڵەکەی.

بە هەمان شێوە ژینگەی دەروونیش رەنگدانەوەی تایبەتی خۆی هەیە لەسەر رەوشتی خاوەنەکەی، مەبەستیش لە ژینگەی دەروونی ئەو بارودۆخ و کەش و ئاوو هەوا تایبەتییە کە تاک لەناو خێزان و کۆمەڵەکەیدا بەرەنگاری دەبێتەوە، ئینجا ئەگەر ژینگە دەروونیەکە ئاسایی و پەروەردەیی و بێ گرێ و گرفت بێت ئەوا بەشێوەیەکی پۆزەتیڤانە لە هەڵس و کەوت و بیرو هەڵچوونی تاکدا رەنگ دەداتەوە.

بەڵام ئەگەر ژینگە دەروونیەکە پڕبوو لە گرفت و نەندێشەو بێ بەش بوون و جیاوازی و کۆسپ، ئەو کاتە بەشێوەیەکی خراپ لەسەر کەسایەتی تاک دەکەوێتەوەو ژینگەیەکی دەروونی ئاڵۆزی بۆ دەخوڵقێنێ کە جیاواز بێت لە تاکێکی تر کە لە هەمان ژینگەی جوگرافی و مێژوویی و کۆمەڵایەتی ئەودا دەژی، هەر لە رێگەی ئەم ژینگە دەروونییەوە دەتوانین ئەو جیاوازی و ناتەبایی و ناکۆکیانەی نێوان تاکەکانی کۆمەڵ لێك بدەینەوە کە هەمان ژینگەی جوگرافی و مێژوویی و کۆمەڵایەتییان هەیە، واتە لە یەك شوێن و کاتدا دەژین و

داب‌و نەریت‌و بەهای کۆمەلأیەتیشیان وەك یەکە، سەرجەم ئەو ژینگانەی سەرەوە ئەو هەموو جیاوازی‌و دژایەتییانەی نێوان تاکەکانی کۆمەڵیان دروست کردووە، ئینجا ئەگەر توانرا ئەو (4) چوار ژینگەیەی زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ وەك یەك لێ بکرێت، ئەو کاتەش زۆربەی رەوشتەکان وەك یەك دەبن.

داب و نەریتی كۆمەڵایەتی و كاریگەری لەسەر كۆمەڵ و تاك

یەكێك لەو هۆكارانەی كە كاریگەری گرنگی لەسەر كەسایەتی مرۆڤ و جۆری بیركردنەوەو هەڵس و كەوتی هەیە، داب و نەریتی كۆمەڵایەتییەو وەك یاساو دەستوورێكی نەنووسراو كۆنترۆڵی زۆر لایەنی ژیانی دەكات، داب و نەریتی كۆمەڵایەتیش بەپێی كات و شوێن دەگۆڕدرێت و هەر كۆمەڵگایەكیش خاوەنی داب و نەریتی كۆمەڵایەتی خۆیەتی، ئینجا ئەو داب و نەریتە راست بێت یان هەڵە، ئەوا دەبێت ئەندامانی ئەو كۆمەڵگەیە پابەندی بن، چونكە دەرچوون لێی، دەبێتە مایەی هەڕەشەو سزادان و ریسوا كردن.

هەموومان دەزانین مردن یەكێكە لە دیاردە ترسناكەكانی ژیان و مۆمی تەمەنی هەموو كەس دەكوژێنێتەوەو كۆمەڵگە نییە رووبەڕووی ئەم دیاردەیە نەبێتەوە، ئینجا هەر كۆمەڵگاو بە جۆرێكی تایبەتی پێشوازی و مامەڵەی لەگەڵ دەكات، موسڵمان بە جۆرێك مامەڵە لەگەڵ كەسی مردوو دەكات كە جیاوازە لە فەلەو جوولەكە، بۆ نموونە هیندۆسەكان مردوو دەسووتێنن، هۆزی وا هەیە بە دانیشتنانەوە مردوو دەنێژن...تاد، بەڵام ئەوەی لە هەمووی سەیرتر بێت، داب و نەریتی هەندێك هۆزی سەرەتاییە كە لە كاتی بەخاك سپاردنی تەرمی مردوودا پەیڕەوی دەكەن، لەوانە:-

1) **كۆمەڵگای (سیمانگ)**:- ئەم هۆزە لە ناوچەكانی (مەلایۆ) دەژین و داب و نەریتی سەیریان هەیە بۆ مردن. كاتێك یەكێك لەم هۆزە دەمرێت، ئیتر بە یەكجار ژیانی ئاسایی ئەو هۆزە تێك دەچێت، هەموو خزم و كەس و كاری كەسی مردوو سەرو لەشی خۆیان لە قوڕ دەگرن و دەست دەكەن بە گریان و شین و هاوار، دوای ئەوە

لەسەر لاشەی مردووەکە چەندەها هێڵی سوورو قاوەیی بە قوڕ دروست دەکەن، ئینجا تەرمەکەی دەشارنەوە، بە مەرجێك رووی سەری بۆ رۆژهەڵات بێت، لە تەنیشت قەبرەکەشیەوە زۆر کەل‌و پەل‌و شتی جۆراو جۆر دادەنێن، چونکە بڕوای ئەوان کەسی مردوو دوای ماوەیەکی کەم پێویستی پێیان دەبێت. ئینجا دوای ناشتن‌و شاردنەوەی تەرمەکە، هەموو خەڵکی بە گەورەو بچووکەوە ئەو گوندو جێگایە بەجێدەهێڵن کە ئەو کەسەی تێدا مردووە.

دوای ماوەیەك کە خەڵکەکە زانییان، گۆشتی مردووەکە لە ئێسقانەکانی جیابۆتەوەو رزاوە، ئەوا پیاوەکانیان بە سەرو لەشی قوڕاوییەوە بۆ ئەو گوندو جێگایە دەگەڕێنەوەو دەست دەکەن بە هەڵکەندنەوەی قەبرەکەو ئێسقانەکانی مردووەکە دەردەهێنن، دوای دەرهێنانی هەموو ئێسقانەکان یەکسەر بە رەنگی سوور چەناگەو کەللە سەری مردووەکە بۆیاخ دەکەن‌و دەیخەنە ناو جانتایەکەوە بۆ ئەوەی خێزانەکەی لە شانی بکات، بەڵام ئێسقانەکانی شان‌و باڵ‌و دەست‌و قاچ، دوای بۆیاخ کردنیان، بە بنمیچی (سقف) کەپرو خانووی کەسی مردوودا هەڵدەواسرێت، هەروەها ئێسقانە بچووکەکانی پەنجەکانی دەست‌و قاچ‌و پەراسوو دەکرێن بە بازن‌و ملوانکەو زنجیرو مەدالیاو کەسانی نزیك‌و دۆست‌و برادەرەکانی دەیکەنە مل‌و قۆڵ‌و دەستیان.

ئەوەی شایەنی باسە ئەوەیە کە کەسانی ئەو هۆزە بە قەرزو بەدەستیاو ئەو ئێسقانانە دەدەن بە یەکتری‌و دەیگۆڕنەوە، کە دوای ماوەیەك زۆربەی ئێسقانی مردووەکان تێکەڵ بە یەکتری دەبن‌و کەس هی خزم‌و کەسی خۆی ناناسێتەوە، مەگەر تەنها ئەوانە نەبێت کە نیشانە دەکرێن، ئینجا دوای دەرهێنانی ئێسقانەکان‌و رەنگ کردنیان خەڵکی گوندەکە، بۆ سەر ماڵ‌و حاڵی خۆیان دەگەڕێنەوە. (الکعبی، 1973،ص55-59).

2) **لە هۆزی (زونی)** ئەگەر ژن یان مێرد بمرێت ئەوا خێزانەکەیان بۆ ماوەی یەك ساڵ پرسە دادەنێن‌و دڵتەنگ‌و غەمبار دەبن‌و بڕواشیان وایە کە گیان‌و (روحی) مردووەکانیان دەبن بە هەورو خێرو بەرەکەت‌و بارانیان بەسەردا دەبارێت.

3) **بەڵام هیندییەکانی هۆزی (پیبلۆ)** داب‌و نەریتیان وایە، ئەگەر مێردی ژنێك بمرێت ئەوا ژنەکەی هەتا ژیانی ماوە نابێت شوو (مێرد) بکاتەوە.

ئەمانەو چەندەها داب‌و نەریتی تری کۆمەڵایەتی جۆری هەڵس‌و کەوت‌و ژیانی زۆربەی ئەو کۆمەڵگا سەرەتایی‌و سادانە دیاری دەکەن، کە ئەگەر یەکێك لەلای ئێمە ئەوە بکات، بە شێتی دادەنێن‌و شاربەدەری دەکەن، بەڵام ئەو کەسەی لەوێ وەك ئەوان نەکات ئەوکاتە بە شێتی دادەنێن‌و شاربەدەری دەکەن. کێ دەڵێ شێتەکانی ئێمە لای ئەوان زۆر عاقڵ نین‌و عاقڵەکانی ئەوانیش لای ئێمە شێت نین؟؟.

ژینگەی کۆمەڵایەتی و رەفتاری مرۆڤ

زاناو لێکۆڵەری بەناوبانگ (دی چیللو) زیاتر لە سەدەیەك پێش ئێستا، لە گەشتێکیا بۆ کیشوەری ئەفریقیا، بەسەرهاتی مردنی یەکێك لە پادشا پیرەکانی ناوچەیەك لە (گابۆن)ی بەم شێوەیە گێڕاوەتەوە:-

کاتێك لە وڵاتی گابۆن بووم، رێکەوتی مردنی (گلاس)ی پیرە پاشای گابۆنم کرد، وەك بۆیان گێڕامەوە، خەڵکەکە زۆر لە فەرمانڕەوایی ئەو پاشایە وەڕس بوون و بە کەسێکی دڕندەو شەڕخوازیان لە قەڵەم دەدا، بەڵام کەس نەیدەوێرا بە ئاشکرا ناڕەزایی دەربڕێ، کەچی کاتێك ئەم پیرە پاشایە نەخۆش کەوت، هەموو خەڵکی دڵتەنگ و غەمبار بوون.

لە هەمان کاتیشدا هەندێك لە هاوڕێکانم بە نهێنی پێیان گووتم، کە خەڵکەکە هەموویان حەز دەکەن کە ئەم پاشایە بمرێت، لە راستیدا مرد. بەیانییەکی زوو بە دەنگی شین و هاوارو قوڕپێوان بەئاگا هاتم، بینیم ئەو شارە لە فرمێسك و خەم و خەفەتدا نقووم بووە.

بەم شێوەیە گریان و هات و هاوار شەش دانە رۆژ بەردەوام بوو، بەڵام لە دووهەم رۆژدا، تەرمی پاشا لەلایەن ژمارەیەکی کەم لە پیاوانی باوەڕ پێکراوی ئەو هۆزەوە، لە شوێنێکی نهێنی بە خاك سپێردرا بەبێ ئەوەی هیچ کەسێکی تر بزانێت، هەر لە دووهەم رۆژی مردنەکەشەوە ریش سپی و گەورە پیاوانی هۆز بە نهێنی بەدوای یەکێکی تردا دەگەڕان بۆ ئەوەی بیکەن بە پادشای خۆیان.

له كۆتایی شەشەمین رۆژ، دوای تەواو بوونی پرسه، ئەو ردێن سپی و گەوره پیاوانەش له پرۆسەی گەڕان به دوای پادشای نوێدا، تەواو دەبن و به نهێنی بەبێ ئەوەی كەس پێی بزانێ له رۆژی حەوتەم هەر بۆ خۆیان پادشای نوێ دیاری دەكەن و ئینجا هەر له هەمان رۆژدا ناوەكەی ئاشكرا دەكەن و تاجی پادشایەتی لەسەر دەنێن. ئینجا وا رێكەوتی كرد كه هاوڕێیەكی خۆشەویستی من ناوی (جوگۆنی) بوو بۆ پادشایی هەڵبژێردرا بوو، لەبەر ئەوەی كەسێكی خۆشەویست بوو، هەروەها له خێزانێكی گەورەو خانەدانی ناوچەكه بوو، هەرچەنده (جوگۆنی) هەتا ئەو رۆژەش نه ئاگای لێبوو نه خەونیشی بەو پلەو پایەیەوه بینیبوو.

به رێكەوت (جوگۆنی) رۆژی حەوتەم له قەراغ دەریا بوو، هەر ئەوەندەی زانیبوو كه چواردەوری به خەڵكی هۆزەكەو ناوچەكەی گیرابوو، چونكه ئەو رۆژه یەكەم رۆژی فیستیڤاڵ و ئاهەنگ گێڕان بوو، به بۆنەی هەڵبژاردنی پادشای نوێ.

سەرەتا دەست كرا به سووكایەتی پێكردنی، بەڵام چ سووكایەتیەك، سووكایەتییەك كه هیچ كەس له دوژمنی خۆشی چاوەڕوانی ناكات، لەوانه (تف لێكردن، لێدان، شەق، بۆكس، پیاكێشانی شتی پیس پیایدا)، بەڵام ئەوانەی كه له دواوه بوون و دەستیان نەیدەگەیشتێ، چی جنێو قسەی ناشیرین و ناوو ناتۆرەی پیس و خراپ هەیه به خۆی و باب و باپیرو خوشك و دایك و پورو تەنانەت حەوت پشتیشیان دەدا، هەر كەس ئەو بینراوەی ببینیایه، ئەوا ئەو پادشاییەی به یەك فلسی قەڵب نەدەكڕی.

(دی چیللو) دەڵێت بەو گوێیانەی خۆم گوێ بیستی ئەو خەڵکە بووم بە (جوگۆنی) هاورێمیان دەگوت (سەگباب تۆ تا ئێستا پادشای ئێمە نیت، کەواتە حەقی خۆمانە هەر چییەکت لێ بکەین، بەڵام پاش کەمێکی تر دەبیت بە پادشامان، ئەو کاتە ناچارین کە گوێ رایەڵت بین‌و لە قسەت دەرنەچین).

ئەوەی جێگەی سەرسوورمانم بوو، (جوگۆنی) هاورێم، زۆر مەردانەو بە دڵێکی گەورەو ساردەوە، بەرگەی ئەو هەموو لێدان‌و سووکایەتی پێکردنەی گرت‌و دانی بە خۆیدا گرت‌و هەرەسی نەهێنا، ئەم لێدان‌و سووکایەتی پێکردنە نیو کاتژمێری خایاند، ئینجا بۆ ماڵی پادشای کۆچ کردوویان بردەوەو لەسەر کورسی شاهانە دایان نا، لەوێش بۆ ماوەیەکی کورت رووبەڕووی لێدان‌و سووکایەتی پێکردن بووەوە.

دواتر خەڵکەکە هەموویان بێدەنگ بوون، ئینجا گەورە پیاوان‌و ریش سپییەکان، دوای ئەوانیش خەڵکەکە، بە یەك دەنگ دەیان گووت: (ئێستا ئێمە تۆمان بە پادشای خۆمان هەڵبژارد، پەیمانی ئەوەشت دەدەینێ کە گوێ رایەڵی فەرمانەکانت بین‌و لە قسەشت دەرنەچین)، ئینجا هەموویان بێ دەنگ بوون، دوای ئەوەش یەکسەر کڵاوی ئاوریشمیان وەك هێمای پاشایەتی لەسەر کردو هەموو خەڵکەکە وەك بت‌و بەردو دار لە بەردەمیا وەستان‌و کڕنووشیان بۆ دەبرد، وەك ئەوەی ئەوان هیچ ئاگایان لەو هەموو سووکایەتی‌و لێدانەی پێش ماوەیەك نەبێت، بەم شێوەیە (جوگۆنی) هاورێم بوو بە پادشاو دوای ئەوەش بۆ ماوەی شەش شەوو شەش رۆژ ئاهەنگ‌و خۆشی‌و نان خواردن‌و خواردنەوە بەردەوام بوو، لەو ماوەیەشدا دەستە لە دوای دەستە خەڵکی ئەو ناوچەیە بۆ پیرۆزبایی دەهاتن.

بەم شێوەیە ئەم جەماوەرە تۆڵەی چەوساندنەوەی چەند ساڵەی پێشوویان لەم پادشا تازەیە کردەوە، (جوگۆنی) خۆشی چاك دەزانێت کە ئەو هەموو لێدان و سووکایەتی پێکردنە ئاراستەی خودی ئەو نەکراوە، بەڵکو ئەوە هێمایە بۆ زۆرداری پادشای مردوو، بەلاّم ئەویان تازە لە دەست چوو، بۆیە تۆڵەی خۆیان لە ئەم دەکەنەوە، هەر ئەو جەماوەرە دوای ئەو توندو تیژییەیان، دەست دەکەن بە ئاهەنگ گێڕان و خواردن و خواردنەوە، بەو هیوایەی کە لە ژێر سایەی ئەم پادشا تازەیەدا بە خۆشی و تێری بژین، بەلاّم ئەگەر وا نەبێت، قوڕ بەسەر پادشای داهاتوو. (الکعبی، 1973، ص521-522).

بەشی سێیەم

کۆئەندامی دەمار لە لەشدا

کۆئەندامی دەماری ناوەندی

چێوە کۆئەندامی دەمار

مێشک

درگە پەتک

ثەلاموس

هاییۆ ثەلاموس

مێشکۆکە

لاکێشە مێشک

توێکڵ یان پەردەی مێشک

زمانی مێشک

کۆئەندامی دەمار لە لەشدا

کۆئەندامی دەمار یەکێکە لە گرنگترین کۆئەندامەکانی مرۆڤ و پەیوەندی راستەوخۆی بە کارو فەرمانی سەرجەم کۆئەندامەکانی تری لەشەوە هەیەو زۆر جار بەبێ فەرمانو رێنمایی کۆئەندامی دەمار، کارو چالاکییەکانی کۆئەندامەکانی تر مەحاڵ دەبێت.

کۆئەندامی دەمار لە لەشی مرۆڤدا، لە دوو بەشی سەرەکی پێك دێت ، کە ئەوانیش بریتین لە:-

یەکەم: کۆئەندامی دەماری ناوەندی (الجهاز العصبي المركزي) (Central Nervous System).

دووەم: چێوە کۆئەندامی دەمار (الجهاز العصبي المحيطي) (Peripheral Nervous System).

یەکەم: کۆئەندامی دەماری ناوەندی (CNS):

ئەم کۆئەندامی دەمارەش بەپێی پێکهاتەو جۆری کارکردنی بەسەر دوو بەشدا دابەش دەبێت، کە ئەوانیش بریتین لە:-

1- مێشك (الدماغ) (Brain)

مێشك یەکێکە لە گرنگترینو هەستیارترین ئەندامەکانی کۆئەندامی دەماریی و بە سەنتەرو مەڵبەندی بڕیاردانو فەرمان دەرکردن لەقەڵەم دەدرێت. مێشك بەپێی پێکهاتەو دروست بوونو شوێنی لەناو کاسەی سەردا دەکرێت بە سێ بەشەوە، کە ئەوانیش بریتین لە:-

أ- پێشەوە مێشك (الدماغ الأمامي)

لە سەرەتای دروست بوونیدا بچووکە، بەلأم رۆژ لەدوای رۆژ زیاتر گەشە دەکاتو بارستایی زیاد دەبێت، تا لە دواییدا دەبێت بە گەورەترین بەشی مێشك. ئەوەی شایەنی باس کردن بێت، تا توانای بیرکردنەوەو لێکدانەوەو تێگەیشتنی بوونەوەری زیندوو (مرۆڤ و ئاژەڵ) بەرەو سەرەوە هەڵکشێ، ئەوەندە بەشی پێشەوەی مێشك بەرەو گەورەبوون دەچێتو بارستایی ناوەڕاستە مێشکیش بەرەو بچووك بوونەوە دەچێت.

ب- ناوەڕاستە مێشك (الدماغ الأوسط)

ئەم بەشەی مێشك لەلای مرۆڤ گرنگی خۆی هەیە لە وەرگرتنی هەندێك زانیاریو ورووژێنەری هەست پێکراو، سەرەڕای ئەوەش کۆنترۆڵی جووڵەی هەندێك لە ماسوولکەکان دەکات، هەرچەندە بەپێی ئەرکو فەرمان، ئێستا زۆربەی کارەکانی هەست کردنو کۆنترۆڵ کردنی جووڵەی ماسوولکەکان لەلای مرۆڤ کاری بەشی پێشەوەی مێشکە، بەلأم ئەو ئەرکانە لەلای ئاژەڵ تا ئێستاش بەشی ناوەڕاستی مێشك پێی هەڵدەستێت.

جـ- پشتەوە مێشك (الدماغ الخلفي)

ئەم بەشەی مێشك رۆڵی سەرەکی لە چالاکییە زیندووەکانی لەشدا هەیە، لەوانە پرۆسەی هەرس کردنو سووڕی خوێنو هەناسەدانو هەندێك لە پەرچە کردارەکان (الأفعال المنعکسة)و هاوسەنگی لەشو جووڵەو بەردەوامی.

دەتوانین ئەرکو چالاکییەکانی مێشك بە هەموو بەشەکانیەوە، لەم خاڵانەی خوارەوەدا کورت بکەینەوە:-

أ- سەرپەرشتی کردن‌و کۆنترۆڵ کردنی پرۆسەی پێدان‌و ڕێکخستنی زانیارییەکان.

ب- کۆنترۆڵ کردن‌و هەڵسان بە پرۆسەی بڕیار وەرگرتن‌و دەرکردنی فەرمان بۆ ئەندامەکانی لەش.

جـ- وەرگرتنی وروروژێنەرەکان (المنبهات) لە هەستەوەرەکان.

د- دەرکردنی بڕیارو فەرمانەکانی کارکردن‌و وەڵامدانەوەی وروروژێنەرەکان، بۆ کۆئەندامی جووڵەو ماسوولکەکان‌و گلاندەکان (رژێنەرەکان).

هـ- عەمبار کردن‌و شیتەڵ کردنەوەو لێکدانەوەی زانیارییەکان‌و هەڵسان بە کاری پلان دانان.

و- ئاراستە کردن‌و سەرپەرشتی کردنی ئەرك‌و فەرمانە زیندووەکانی لەش، وەك (سووڕی خوێن‌و هەناسە دان‌و نان خواردن‌و خەوتن‌و رزگاربوون لە پاشەڕۆ...هتد).

2- دڕکە پەتك (الحبل الشوكي) (Spinal Cord)

ئەم بەشەی کۆئەندامی دەماری ناوەندی درێژ کراوەو تەواوکەری مێشکەو دەکەوێتە ناو بڕبڕەی پشتەوە، واتا ئەگەر مێشك بە گوڵە بەڕۆژە بەراورد بکەین، ئەوا قەدو باڵای گوڵە بەڕۆژەکە دەبێت بە دڕکە پەتك‌و گوڵە بەڕۆژەو دەنك‌و شانەکانیشی دەبن بە مێشك. لە پێکهاتەو ئەرکدا دڕکە پەتك سادەو ساکارترە لە مێشك‌و ئەرکی سەرەکی پاراستنی لەشە لە ڕێگەی هەڵسان‌و بە ئاکام گەیاندنی ژمارەیەك پەرچە کردار (الأفعال المنعكسة) (Reflexes)، سەرەڕای بەشداربوون‌و هاوکاری کردنی مێشك لە بەئاکام گەیاندنی هەندێك جووڵەو چالاکی بەمەبەست.

دەتوانین گرنگترین ئەرکو فەرمانەکانی دڕکە پەتك لەم دوو خاڵەی خوارەوەدا کۆبکەینەوە:-

أ- دڕکە پەتك ناوەندێکە لە نێوان مێشكو ئەندامەکانی تری لەش بەتایبەتیش هەستەوەرەکانو دەستو قاچو ماسوولکەکانی. واتە لە ڕێگەی دڕکە پەتکەوە ورووژێنەرو هەستەکان دەگەنە مێشكو لە هەمان کاتیشدا وەڵامو فەرمانەکانی مێشك هەر لە ڕێگەی دڕکە پەتکەوە دەگاتە ماسوولکەو گلاندەکانو بەو شێوەیە پرۆسەی خۆگونجاندن بە ئاکام دەگات.

ب – لە هەندێ کارو چالاکیدا، دڕکە پەتك سەربەخۆیی خۆی هەیەو زانیاریو هەستەکان لە هەستەوەرو ئەندامەکانی تری لەشەوە وەردەگرێتو بەبێ گەڕانەوەو پرس کردن بە مێشك یەکسەر بڕیاری پێویست دەداتو ڕاستەوخۆ فەرمان بە ماسوولکەکان دەداتو کاری پێویست بەئەنجام دەگەیەنن، ئەویش لە ڕێگەی هەڵسان بە هەندێك پەرچە کرداری وەك (چاو داخستن لە ئەنجامی ڕووناکییەکی زۆرو کتو پڕ، کێشانەوەی ئەژنۆ لە کاتی پێداکێشانیدا، دەستو قاچ ڕاکێشانی خێرا لەکاتی دەرزی پێدا کردن یان قاچ کەوتنە سەر بزمار، پژمین لەکاتی شت چوونە ناو دەمو لووت...هتد).

واتا لەم حاڵەتە بە پەلەو ترسناکانەداو بۆ ئەوەی زیانی گەورە بە جەستەی مرۆڤ نەگات. ئەوە لە دەسەڵاتی دڕکە پەتکەو ئەو مافەی هەیە کە بەبێ گەڕاندنەوەو پەیوەندی کردن بە مێشکەوە، یەکسەر فەرمان دەربکاتو وەڵامدانەوەی پێویستی هەبێت. وەك چۆن مێشك بە سێ پەردە داپۆشراوەو پارێزگاری لێ دەکرێت، بە هەمان شێوەش دڕکە پەتك بە هەر سێ پەردەی (وشکە دایك، جاڵجاڵۆکە دایكو بەسۆزە دایك) واتە (الأم الجافية ، الأم العنكبوتية والأم الحنونة) داپۆشراوە . لە لایەکی تریشەوە وەك مێشك بە

شلەی مێشكی (السائل المخي) چواردەوری گیراوە . نابێت ئەوەش لە یاد بكەین ، كە (31) سی‌و یەك جووت درکە دەمار لە درکە پەتكەوە دەردەچێت و بەرەو ئەندام و بەشە جیا جیاكانی لەش دەڕۆن و بە كاری كۆكردنەوەی زانیاری و گەیاندنی فەرمانەكان هەڵدەستن (آغا، 1981، ص86).

دووەم: چێوە كۆئەندامی دەمار (الجهاز العصبي المحيطي):-

كۆئەندامی دەماری ناوەندی ئەرك‌و فەرمانەكانی‌و چۆنێتی جێ بەجێ كردنیان پەیوەستە بە گلاندو ماسوولكەو هەستەوەرەكان، ئینجا بە شێوەیەكی گشتی ئەو گلاندو ماسوولكەو هەستەوەرانەش دوورن لە مێشك‌و درکە پەتكەوە، لەبەر ئەوە كۆئەندامی دەماری ناوەندی بۆ راپەڕاندنی ئەرك‌و فەرمانەكانی، پێویستی بە ناوەندو سیستمێكی پەیوەندی كردن هەیە، كە ئەویش بریتییە لە تۆڕێكی دەماری یان دەمارەكان (الأعصاب) (Nerves)، كە بە ئەركی گەیاندنی هەستەكان بۆ مێشك‌و درکە پەتك لەلایەك‌و هێنانەوەی فەرمانەكانی درکە پەتك بۆ ماسوولكەو گلاندەكان لەلایەكی تر، هەڵدەستن.

بە ئەم دەمارو سیستمی پەیوەندی كردنەش دەگوترێت چێوە كۆئەندامی دەمار، ناوەكەشی (چێوە) لە ئەرك‌و فەرمانەكانیەوە وەرگیراوە لەبەر ئەوەی بە هەموو چواردەورو ئەمسەرو ئەوسەری (چێوە)ی لەشدا بلاّوبۆتەوە. واتا چێوە كۆئەندامی دەماری، سەرجەم ئەو دەمارو شانانە (الأنسجة) دەگرێتەوە كە نزیكن یان لە دەرەوەی مێشك‌و درکە پەتكن، ئەم چێوە كۆئەندامی دەمارەش لە دوو بەش پێك دێت، كە ئەوانیش بریتین لە:-

1- لەشە کۆئەندامی دەمار (الجهاز العصبي البدني) (The Somatic Nervous)

ئەم کۆئەندامە سەرجەم ئەو دەمارو شانانە دەگرێتەوە کە کۆئەندامی دەماری ناوەندی، بە ماسوولکەو گلاندو هەستەوەرەکانەوە، دەبەستێتەوەو دەبێت بە یارمەتیدەر بۆ بەئاکام گەیاندنی ویستە جووڵەکان (الحركات الإرادية) کە لەژێر کۆنترۆڵو ویستی مرۆڤ خۆیدایە و لە رێگایانەوە خۆی لەگەڵ ژینگەو دەورو بەر دەگونجێنێ.

2- کۆئەندامی دەماری سەربەخۆ (الجهاز العصبي المستقل) (Automatic Nervous System)

ئەم کۆئەندامە بریتیە لە سەرجەم ئەو دەمارانەی کە زانیاری لە نێوان کۆئەندامی دەماری ناوەندیو ئەو ماسوولکانەی کە بە (نەویستە ماسوولکەکان) (العضلات اللاإرادية) ناسراوە، دەگوێزنەوە، تەنانەت ئەوانەش کە کارو چالاکی دڵو گورچیلەو جگەرو سی و گەدەو گلاندەکان رێك دەخەن.

ئەم کۆئەندامە بە ناوەکەیدا دیارە کە سەربەخۆیەو لە ژێر ویستی مرۆڤدا نییە، بەڵکو بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی کارو چالاکییەکانی خۆی بە ئەنجام دەگەیەنێتو لە کاتی پێویستدا وزەو گوڕو تینی نائاسایی بۆ ئەندامە پەیوەندیدارەکان پەیدا دەکاتو هەموو لەش دەهەژێنێ. بەتایبەتیش لەکاتی هەڵچوونەکاندا فریای مرۆڤ دەکەوێتو کارئاسانیو خۆگونجاندنی بۆ مەیسەرو دەستەبەر دەکات. بۆ نموونە ئەگەر مرۆڤ رووبەڕووی ترسێکی نائاسایی ببێتەوە، ئەوا یەکسەر بە فەرمانی یەکێك لە بەشەکانی ئەم کۆئەندامە کە ئەویش (سمبثاوی) یە (لێدانی دڵ زیاد دەبێتو هەناسەدان خێرا دەبێتو چاو زیاتر دەکرێتەوەو...هتد)و مرۆڤو جەستەی خۆی لەگەڵ ئەو حاڵو بارودۆخە

نائاساییە دەسازێنێ. ئەم کۆئەندامی دەماری سەربەخۆیە لە دوو بەشی سەرەکی پێك دێت، کە ئەوانیش بریتین لە:-

1-بەشی (سمبثاوی):-

ئەم بەشەی کۆئەندامی دەماری سەربەخۆ، لەش و ئەندامە پەیوەندیدارەکان بە هەڵچوون دەخاتە حاڵەتێکی نائاسایی، بۆ ئەوەی بەرەنگاری وورووژێنەرە نائاساییەکانی جیهانی دەرەوە ببنەوەو مرۆڤ لەو بارودۆخە نائاساییە رزگار بکات، ئەویش لە رێگەی کۆمەڵێك گۆڕانکاری فسیۆلۆژی لەوانە (زیاد بوونی رێژەی شەکر لە خوێن، دەرهاویشتنی هۆرمۆنی ئەدرینالین، بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن و خێرابوونی هەناسەدان و خوێن رۆیشتن بۆ دەست و قاچ و ئەندامەکانی ترو زیاتر کردنەوەی بیبیلەی چاوو ئارەق کردنەوە...هتد).

سەرجەم ئەم گۆڕانکارییانە بۆ ئەوەیە کە جەستەی مرۆڤ لەو بارودۆخە کت و پڕو نائاساییە بپارێزێت و تاك بە هۆیانەوە خۆی لەگەڵ گۆڕانکارییەکان بسازێنێ. دەمارەکانی ئەم بەشە لە ناوەڕاستی مێشکن و هەر لە ئەوێوەو لە دوورەوە کاریگەری خۆی لەسەر ئامانج و ئەندامەکانی لەش دەبێت و یارمەتی لەش دەدات کە خۆی لەگەڵ ئەو گۆڕانکارییانە بگونجێنێ.

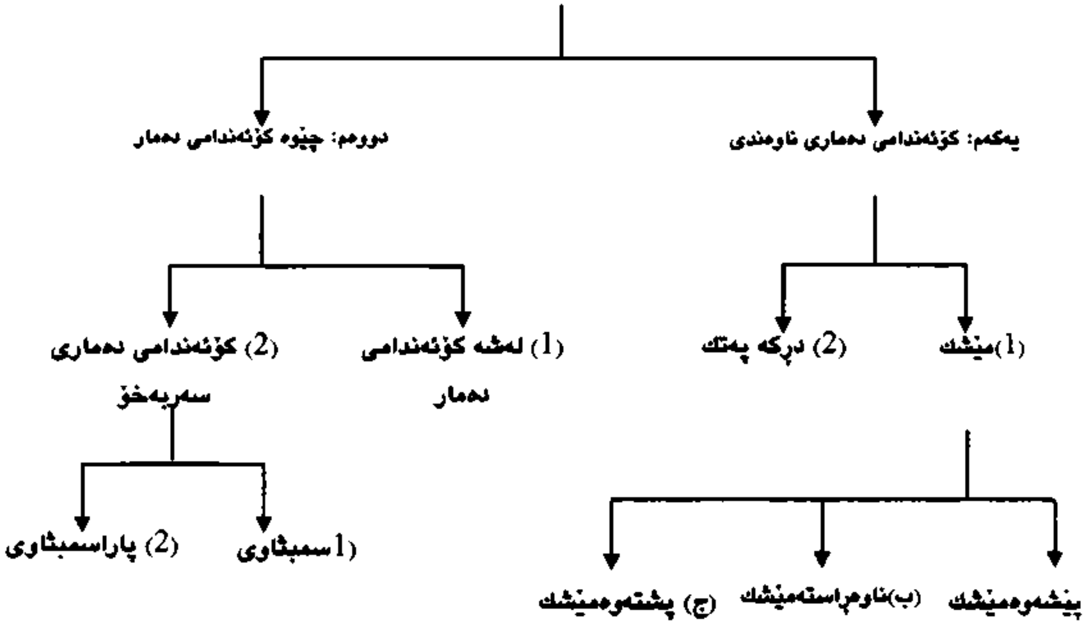
بەشی پاراسمبثاوی:-

کارو فەرمانەکانی ئەم بەشەی کۆئەندامی دەماری سەربەخۆ پێچەوانەی کارو فەرمانەکانی بەشی (سمبثاوی)یە، واتە ئەگەر سمبثاوی وەك بەنزین خێرایی ماشێن زیاد بکات، ئەوا ئەم بەشی پاراسمبثاویە کاری برێك (Stop)و راگرتنی ماشێنەکە دەگرێتە ئەستۆ، بە واتایەکی تر، ئەگەر بەشی سمبثاوی هەموو ئەندامەکانی لەش بخاتە حاڵەتێکی نائاسایی و فریاکەوتن، ئەوا بەشی پاراسمبثاوی هەموو ئەو ئەندامانە دەگەڕێنێتەوە بارودۆخی ئاسایی.

بۆ نموونە لە کاتی ترس‌و تووڕەبوون‌و هەڵچوونەکاندا، بەشی یەکەم ئەو گۆڕانکارییانەی کە پێشتر باس کران دەخولقێنێ، بەڵام دوای نەمانی ترس‌و هەڵچوونەکان، ئەوا ئەم بەشی پاراسمپاویە (لێدانی دڵ‌و هەناسەدان‌و ڕێژەی شەکرو هۆرمۆنی ئەدرینالین...هتد) دەگەڕێنێتەوە بارودۆخی جارانیان، بۆ ئەوەی مرۆڤ بتوانێت بەشێوەیەکی ئاسایی چالاکییەکانی خۆی بەئەنجام بگەیەنێت.

دەمارەکانی بەشی پاراسمپاوی لە نزیک ئەو ئەندامانەن کە کاریگەریی ئەم بەشەیان بەسەرەوەیەو وەك بەشی یەکەم لە دوورەوە کاری خۆی ناکات واتە ئەو دەمارانەی کە لێدانی دڵ ئاسایی دەکەنەوە، لە نزیك دڵ‌و ئەو دەمارانەی کە هەناسەدان دەگەڕێنێتەوە دۆخی ئاسایی لە نزیك سییەکان‌و بە هەمان شێوەش بۆ ئەندامەکانی تری وەك (ئەدرینالینە گلاند، چاو، گەدە، لیکە گلاند...هتد). <u>دوای باس کردنی بەشەکانی کۆئەندامی دەمار، دەتوانین لە ڕێگەی ئەم هێلکارییەی خوارەوە هەموو ئەندامە گرنگەکانی روون بکەینەوە:-</u>

کۆئەندامی دەمار لە لەش



ثەلاموس (Thalamus):-

بریتییە لە کۆمەڵێکی گەورە لە خانەو بەشێکی گرنگی مێشکەو وەك دوو تۆپی بچکۆلە دیارن. یەکێك لە گرنگترین ئەرك و فەرمانەکانی (ثەلاموس) بریتییە لە گواستنەوەو گەیاندنی هەستەکان و زانیارییەکانی تر بۆ توێکڵ و پەردەی مێشك، بەتایبەتیش بۆ ئەو جێگایانەی کە تایبەتن بە هەستەکان، سەرەڕای ئەوەش رۆڵی گرنگی لە کۆنترۆڵ کردنی خەوو بەئاگا هێنانەوە هەیەو کارو چالاکییەکانی رێك دەخات، هەروەها توانای وورووژاندن و بەئاگا هێنانەوەی بەشەکانی تری مێشکی هەیە، بۆ ئەوەی وایان لێ بکات کە گرنگی بدەن و جەخت بخەنە سەر رووداوە گرنگەکانی جیهانی ناوەوەو دەرەوە.

هایپۆ ثلاموس (Hypo Thalamus):-

ئەم بەشەی مێشك هەرچەندە ئەوەندەی گوێزێك دەبێت و کێشەکەی نزیکەی (4) چوار گرامە، بەڵام یەکێکە لە ئاڵۆزترین بەشەکانی مێشك و بە کۆمەڵێك ئەرك و فەرمان هەڵدەستێت، لەوانە:-

1- رێکخستنی پرۆسەکانی (خواردن و خواردنەوەو نووستن و بەئاگاهاتن و پلەی گەرما) ئەویش لە رێگای کارکردنی لەگەڵ هەردوو بەشی (سمبثاوی و پاراسمبثاوی).

2- رێکخستن و کۆنترۆڵ کردنی هاوسەنگییە کیمیاورییەکانی ناو لەش و لێدانی دڵ و دەرهاویشتنی هۆرمۆنەکان و سێکس و سۆزی و عاتیفە. بۆ نموونە ئەگەر خوێن زۆر سارد بوو ئەوا یەکسەر هایپۆ ثەلاموس دەست دەکات بە وورووژاندن و بەکار خستنی میکانیزمەکانی بەرهەم هێنانی گەرمی و پاراستنی وزەی ناو لەش. ئینجا ئەگەر هایپۆ ثەلاموس تووشی زیان و

کەمو کورتی بوو، ئەوا مرۆڤ چەند برسی‌و تینووی ببێت، ئەوا نە نان دەخوات‌و نە ئاویش دەخواتەوە، کە بەمەش ژیانی دەکەوێتە مەترسییەوە، بە پێچەوانەشەوە ئەگەر هایپۆ ثەلاموس بورووژێنرێت یان هەندێك بەشی لەناو بچێت، ئەوا بەردەوام مرۆڤ هەر دەخوات‌و دەخواتەوەو هەست بە تێربوون ناکات‌و بەمەش زیانی زۆر گەورەی پێدەگات.

3- هەروەها رۆڵی گرنگیشی لە پرۆسەکانی (یادکردنەوەو فێربوون، بەتایبەتیش رووداوە نزیکەکان) هەیەو لە هەمان کاتیشدا کۆنترۆڵی هەڵچوونەکان‌و رەفتاری شەڕخوازی دەکات.

4- زۆر گرنگە بۆ مانەوەی مرۆڤ‌و بەردەوام بوونی لە ژیان، لەبەر ئەوەی بەبێ هایپۆ ثەلاموس نە مرۆڤ‌و نە ئاژەڵ ناتوانن پێداویستییە گرنگەکانی ژیانیان رێك بخەن.

5- رۆڵی گرنگی لە ورووژاندنی تووڕەیی‌و دەست درێژیدا هەیەو هۆکارێکی یارمەتیدەریشە بۆ عەمبار کردنی زیادە وزەی ناو لەش.

ئەوەی ماوە بڵێین کە هایپۆ ثەلاموس، ئەندامێکی بایۆلۆژی سەربەخۆیەو مرۆڤ ناتوانێت کۆنترۆڵی بکات، بەپێچەوانەوە خۆی دوور لە ویستی مرۆڤ کار دەکات‌و چالاکییەکانی بە ئەنجام دەگەیەنێت (قطامی وعدس، 2002، ص47) (آغا، 1981، ص83).

مێشکۆکە (المخیخ):-

ئەم بەشەی مێشکیش هاوشێوەی مێشك خۆیەتی‌و ئەرك‌و فەرمانەکانی وەرگرتنی زانیارییەکانە لە هەستەوەرەکان‌و گەیاندنی بە سەرووی خۆی. مێشکۆکە رۆڵی گرنگی لە رێکخستنی دانیشتن‌و جووڵەو هاوسەنگی مرۆڤدا

هەیە. ئینجا ئەگەر بێت و تووشی لەناوچوون و کەم و کورتی ببێت، ئەوا مرۆڤ زۆر لە هێزو گوڕو جوولەی لەدەست دەدات و زۆر زەحمەتە بتوانێت ماوەی یەك پێ بڕوات یان فنجانێك بە دەستەوە بگرێت، سەرەڕای لەرزینی دەست و قاچ، لەبەر ئەوەی ڕێکخەری سەرەکی ویستە جوولەکانی (الحركات الإرادية) مرۆڤەو سەنتەری ڕێکخستنی جوولەکان و گونجاندنیان لەوێدایە.

لاکێشە مێشك (النخاع المستطيل) (Medulla)

دوو سەنتەری گرنگ لەم بەشەی مێشکدا هەن، کە ئەوانیش تایبەتن بە کۆئەندامی دەماری سەربەخۆو بریتین لە:-

أ- سەنتەری هەناسەدان. ب- سەنتەری لێدانی دڵ (آغا، 1981، ص70).

توێکڵ یان پەردەی مێشك (القشرة الدماغية) (Cerbral Cortex)

بەشی سەرەوەی مێشك (الدماغ) کە وەك پەردەیەك چواردەوری مێشکی داوە، پێی دەگوترێت (توێکڵی مێشك) یان سەرپۆش و سەرتوێژی مێشك، گرنگی خۆی لە ژیانی مرۆڤدا هەیەو زۆربەی پرۆسە عەقڵییەکان لەوێدا ڕوو دەدەن و زۆر لە زانایان بە سەنتەرو مەڵبەندی بڕیار وەرگرتن و پلان دانانی دادەنێن و هەر لە ڕێگەی ئەوەوە مرۆڤ دەتوانێت وەك بوونەوەرێکی عاقڵ خۆی لەگەڵ ژینگەو دەوروبەرەکەیدا بسازێنێ. سەرەڕای عەمبار کردنی زانیارییەکان و بەرهەم هێنانی زمان و قسە کردن و تێگەیشتن و زانینی هێماو وێنە مۆسیقییەکان و گوێ گرتن و تام و چێژ وەرگرتن لە مۆسیقا (قطامي وعدس، 2002، ص48).

توێکڵو پەردەی مێشك بەدەوری خۆیدا خولی خواردووەو شێوەکەی گرمۆڵەیە، بەڵام ئەگەر توێو لۆچەکانی بکرێتەوەو بە پانی دابنرێت، ئەوا وەك لاپەڕەی رۆژنامە دەردەچێت. بەڵام لەبەر ئەوەی هەر لە منداڵییەوە گەشە دەکاتو کەللەی سەری منداڵیش بچووکە بۆیە لوولو پێچاوپێچە، تا لەناو کاسەی سەردا جێگای ببێتەوەو زیانی پێ نەگات.

ئەوەی راستی بێت توێکڵو پەردەی مێشك پێکهاتەیەکی سەرنج راکێشی هەیەو ئەو خانانەی کە پسپۆڕیو تایبەتمەندێتی خۆیان هەیە بەشێوەیەکی شاقووڵی (عمودي) بونیادنراوو رێکخراون هەر شاقووڵییەو ئەرکو فەرمانی خۆی هەیە، ئەرکو فەرمانەکانی ئەو خانە شاقووڵییانە هەمەجۆرن، لەوانە (سەنتەرن بۆ چارەسەر کردنو مامەڵە کردن لەگەڵ زانیارییەکانو لێکدانەوەیان بەپێی ئەو پێوەرو بنەمایانەی کە ئێمە بۆی دائەنێین، شیتەڵ کردنەوەو تێگەیشتنی ورووژێنەرە جۆراو جۆرەکانی جیهانی دەرەوەو ناوەوە). لەناو پەردەو توێکڵی مێشکدا چەندەها سەنتەرو مەڵبەندی تایبەتی لە تەنیشت یەکەوە هەنو دەبن بە سەرچاوەی جۆرەها بەهرەو داهێنان، جیاوازی تاکایەتیش هەیەو ژمارەو جۆری بەهرەکان لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێن، واتە لەلای هەندێك کەس زۆرەو لەلای هەندێکی تر مام ناوەندییەوەو لەلای هەندێکی تر کەمە.

دەتوانین بڵێین توێکڵی مێشك وەك یەکەیەکی عەقڵی لە مێشکدا بە زۆربەی کارو ئەرکەکان هەڵدەستێتو لە رێگەی ئەو زانیارییانەی کە لەناو لەشو دەرەوەی لەش بۆی دێت، زۆربەی کارو چالاکییەکان رادەپەڕێنێ، کە بریتین لە ئەمانەی خوارەوە:-

1- وەرگرتنی زانیاری لە جیهانی دەرەوەو ژینگەی دەوروبەری.

2- هەڵسان بە شیتەڵکردنەوەو راڤەکردنی ئەو زانیاریانەی وەریدەگرێت، سەرەڕای بەراوردکردنی ئەو زانیاریانەی کە لەناو مێشکدا هەن، دواتر وەرگرتنی بڕیاری پێویست دەربارەیان.

3- دەرکردنی فەرمان بۆ ماسوولکەو گلاندەکانو ئەندامەکانی تری لەش بۆ جێبەجێکردنی بڕیارەکانو وەڵامدانەوەی پێویست بۆ وروژێنەرو زانیارییە هاتووەکان.

توێکڵو پەردەی مێشك بەسەر هەردوو نیوە گۆی مێشکدا (نصفي كرة الدماغ) دابەش بووەو لەهەر نیوە گۆیەکدا چوار بەش (فصوص) هەیە، ئەوانیش بریتین لە (لۆبی پێشەوە، الأمامي)و (لۆبی ناوەوە، الداخلي)و (لۆبی پشتەوە، القذالي)و (لۆبی لاتەنیشت، الصدغي).

1- لۆبەکانی پێشەوە (پێشەوە پل) (الفصوص الأمامية أو الجبهي)

ئەم بەشەی توێکڵی مێشك یەکسەر دەکەوێتە پشت ناوچەوانەوەو لە هەر سێ بەشەکەی تر درێژترەو سەرپەرشتی زۆربەی چالاکییەکانی مێشك دەکات.

سەرجەم زانیارییەکانی تایبەت بە هەردوو جیهانی دەرەوەو ناوەوەی لەشو پلانەکانی کارکردنو کەرەستەو ئامرازەکانی کۆنترۆڵ کردنی تواناکانی مرۆڤ، لەم بەشەی توێکڵی مێشکدان، هەرچەندە زۆر زەحمەتە بتوانرێت شوێنی تایبەتی کارو چالاکییەکانی دەروون دیاری بکرێت، بەڵام وەك دەردەکەوێت لەوانەیە زۆربەی ئەو بڕیارو فەرمانانەی کە لەم بەشە دەردەچێت بن بە سەرچاوەو پاڵپشت بۆ ئەرکو فەرمانە تایبەتییەکانی دەروون. هەر لەبەر

ئەوەشە، ئەگەر خوانەخواستە ئەم بەشەی توێکڵی مێشك زەرەرو زیانی پێبگات، ئەوا مرۆڤ ناتوانێت بڕیاری پێویست بداتو پلانو کارەکانی جێبەجێ بکاتو سەرەڕای ئەوەش خودی خۆی ناناسێتەوەو ناتوانێت خۆی لەگەڵ ژینگەو دەوروبەرەکەی بگونجێنێ.

هەستە شوێنو جووڵە شوێن (المناطق الحسیة والحرکیة)
(Sensory Motor)

هەستە شوێنو جووڵەکان دەکەونە خاڵی بەیەك گەیشتنی هەردوو بەشی پێشەوەو ناوەوە (الفصین الجبهي والداخلي) ، هەستە شوێنەکان (المناطق الحسیة) زانیاری بەپێی بارستاییو گەورەو بچووکیان، جێگای گونجاو لەمێشك داگیر ناکەن، بەڵکو بەپێی کارو فەرمانەکانیان جێگا داگیر دەکەن. واتە ئەو بەشەی کە کارو چالاکییەکانی ئاڵۆز بێت، ئەوا مێشك زۆرترین رووبەرو جێگای بۆ تەرخان دەکات، هەرچەندە خۆشی بەشێکی بچووکی لەش بێت.

بۆ نموونە دەست چەند بچووکە، بەڵام لەبەر ئەوەی جۆرەها چالاکی ئاڵۆزی (وەك گرتنو بەردانو چەماندنەوەو پاڵەپەستۆ خستنە سەریو پەنجە جووڵاندن...هتد) بە ئەنجام دەگەیەنێت، لەبەر ئەوە لە مێشکدا رووبەرێکی زۆری بە بەراورد لەگەڵ بەشەکانی تردا، داگیر کردووە، بەڵام ئەمە لە بوونەوەرێکەوە بۆ بوونەوەرێکی تر دەگۆڕێ، بۆ نموونە چنگو دەستەکانی پشیلە وەك دەستی مرۆڤ شوێنی زۆر لە مێشکی داگیر ناکات، بەڵکو سمێڵەکانی پشیلە زیاتر لە دەستەکانی شوێن لە مێشك داگیر دەکات، لەبەر ئەوەی سمێڵەکانی زیاتر لە دەستەکانی گرنگترو پێویستترن بۆ جووڵەی پشیلە.

2- لۆبەکانی ناوەوە (الفصوص الداخلية)

بەشەکانی ناوەوە (ناوەوە پلە) بەکاری شیتەڵ کردنەوەی ورووژێنەرە هەستییە هاوردەکان کە لە ڕێگەی هەستەوەرەکانەوە دەگەنە مێشک، هەڵدەستێت و بە یەکیانەوە گرێ دەداو مانایەکیان لێ دروست دەکات، چونکە ورووژێنەرە هەستییەکانی جیهانی دەرەوە یەکە یەکەو بە جیا هیچ مانایەک نادەن بەدەستەوە، بەڵام کاتێک ئەم بەشە بەیەکیانەوە گرێ دەدات، ئەوا شتێکی مانادارى لێ دەردەچێت، بۆ نموونە ئەم بەشە ئەو پیتانەی لە ڕێگای چاوەوە بۆی دێت بەیەکەوە کۆیان دەکاتەوەو وشەیان لێ دروست دەکات، دواتر لە چەند وشەیەک رستەیەک دروست دەکات.

دواتر لە ئەنجامی کۆکردنەوەی چەند رستەیەک بیروبۆچوون و زانیاری جۆراوجۆر لەدایک دەبن، ئینجا ئەگەر هەرچی زیانێک بەم بەشانەی ناوەوە بگات، ئەوا مرۆڤ زۆر لە بەشەکانی خۆی هەست پێناکات و زۆر شت نازانێت.

3- لۆبەکانی لاتەنیشت (لاتەنیشتە پل) (الفصوص الصدغية)

ئەم بەشانەی مێشک بە زۆر کارو فەرمان هەڵدەستن، لەوانە تێگەیشتن و لێکدانەوەی دەنگەکان و زانین و درک پێکردن و یادکردنەوەو خەوبینین. زۆربەی ئەو زانیارییانەی دەربارەی ئەم بەشانە هەن، لە ڕێگەی پشکنینی ئەو کەسانەی ئەم بەشانەیان تووشی نەخۆشی و لەناوچوون بوون، دەست کەوتوون. بۆ نموونە لە هەندێک حاڵەتدا ئەو کەسانە تووشی هەلوەسەو درک پێکردنی هەڵەو لێکدانەوەی نادروستی ورووژێنەرەکان بوون، بەڵام لە هەندێک حاڵەتی تردا تووشی لەیادچوونەوەو شت لەبیرکردن بوون، سەرەڕای ئەوەش زیان پێکەوتنی زۆرو لەناوچوونی زۆر ناوچەی ئەم بەشانە، دەبنە هۆی زمانگیران و بەزەحمەت قسەکردن.

4- لۆپەكانی پشتەوە (پشتەوە پل) (الفصوص القذالية)

ئەم بەشانە دەكەونە كۆتایی‌و بەشی دواوەی كەللە سەرو بەرپرسیاری یەكەمن لە شیتەڵ كردنەوەو لێكدانەوەی شتە بینراوەكان‌و زۆر جاریش بەم بەشانە دەگوترێت، توێكڵ‌و پەردەی بینین (القشرة البصرية)، لەبەر ئەوەی ئەو زانیارییانەی كە لە ڕێگەی چاوەكانەوە هەستیان پێدەكرێت، ئەوا یەكسەر بۆ ئەم بەشانەی مێشك دێن‌و لێرە، لەم بەشانە ئاڕاستەو شوێن‌و جووڵەی شتە بینراوەكان راڤەو لێك دەدرێنەوەو شیتەڵ دەكرێنەوە. ئینجا ئەگەر بێت‌و زیانی زۆر بەم بەشانەی دواوەی مێشك بگات، ئەوا مرۆڤ تووشی كوێری‌و نابینایی دەبێت، هەرچەندە كۆئەندامی بینین‌و چاوەكانیشی ساغ‌و سەلامەت بن.

شێوەی گشتی توێکڵ و پەردەی مێشك (Cortex)

وەك لە پێشتر ئاماژەمان بۆ کرد توێکڵی مێشك بەسەر هەردوو نیوە گۆی مێشکدا دابەش بووەو لە نزیکەی (300) سێ سەد ملیۆن دەمارەخانە (خلية عصبية) پێك هاتووەو وەك زانراویشە لەلای مرۆڤ هەر نیوە گۆیەکی مێشك (نصف كرة) بە کۆمەڵێك فەرمان و چالاکی هەڵدەستێت و بە ئاکامیان دەگەیەنێ و تا رادەیەکی زۆر جیاوازە لە نیوە گۆیەکەی تر. شایانی ئاماژە بۆکردنە کە ئەم توێکڵ و پەردەیەی مێشك بەپێی هەندێك لە تیۆرەکان دواهەمین بەشەو لەدوای هەموو بەشەکانی تری مێشکەوە گەشەی کردووەو لە هەمووشیان گرنگترە بۆ مرۆڤ.

نیوە گۆی چەپی مێشك، کۆنترۆڵی کارو چالاکییەکانی بەشی لای راستی لەش دەکات، بەڵام نیوە گۆی راستی مێشك زاڵە بەسەر کارو چالاکییەکانی بەشی لای چەپی لەش. ئەوەندەی تا ئێستا زانراوە، نیوە گۆی چەپی مێشك بەرپرسیارە لە زمان و قسە کردن و چالاکیە عەقڵیە مەنتیقیەکان. بەڵام نیوە گۆی راستی مێشك بەرپرسیارە لە درك پێکردنی شوێنی شتەکان (الإدراك المكاني)و بە ئاکام گەیاندنی چالاکیە هونەریەکان و خەو خەیاڵەکانی مرۆڤ.

هەردوو نیوە گۆی مێشك لە شێوەدا وەك یەك وان، بەڵام لە لایەنی پێکهاتەو توێکارییەوە (التشريح)، جیاوازی لە نێوانیاندا هەیە، چونکە (59٪) کۆرپەلەکان، نیوەی چەپی مێشکیان گەورەترە لە نیوەی لای راست، وە ئەم بەشە زۆرەش لە بارستاییدا دەکەوێتە بەشی ئەم لاو ئەو لاو سەرو گوێچکەی چەپەوە، کە بەرپرسیارە لە زمان و قسەکردن و نووسین، ئینجا هەرچ زیانێك بەم بەشە بگات، ئەوا مرۆڤ توانای قسەکردن و نووسین لەدەست دەدات، بەڵام

لەناوچوونو زیان گەیاندن بەلای راستی مێشك، دەبێتە هۆی لەدەست دانی توانای زانینی شوێنو جوولەو ئاراستەی شتەكان (إدراك مكاني)و سەرنەكەوتن لە وێنەكێشانی دەمو چاوەكانو ناسینەوەیان.

هەرچەندە هەردوو بەشی مێشك (لای راستو لای چەپ) پسپۆریو تایبەتمەندێتی خۆیان هەیەو هەریەكەیان كۆنترۆڵی لایەكی لەشو كۆمەڵێك چالاكی دەكەن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا لێك دابڕانی تەواوەتی لە نێوانیاندا نییەو بەردەوام كار لە یەكتری دەكەنو هاوكاریو هەم ئاهەنگییان هەیە، چونكە زۆر دەگمەنە رێكەوت بكات كە لایەكی مێشك كار بكاتو چالاك بێتو لایەكی تر خاوو بێكار بێت، راستە بەردەوام لای چەپی مێشك سەرقاڵی كارو چالاكی زمانیو قسەكردنو پرۆسە مەنتقیەكانە، بەڵام لە هەمان كاتیشدا لای راست خەریكی چالاكییەكانی ترە.

لەلایەكی تریشەوە ئەگەر خوانەخواستە لایەكی مێشك تووشی كەمو كورتی بوو، ئەوە لایەكەی تری مێشك هەوڵی قەرەبوو كردنەوەی ئەو كەمو كورتیانە دەداتو بە كارەكانی ئەولاكەی تر دەڵدەستێت. ئەم جۆرە هاوكاریو قەرەبوو كردنەوەیە بەپێی گەورە بوونو چوونە ناو تەمەنەوە كەموو لاواز دەبن، واتە لە سەردەمی منداڵیدا زیاترە نەك لە سەردەمی هەرزەكاریو لە سەردەمی هەرزەكاریدا باشترە بە بەراورد لەگەڵ سەردەمی كامڵی.

چۆن مێشکی ئاسایی کاردەکات؟

یەکێك لەو ڕێگایانەی کە بەهۆیەوە، دەتوانین بزانین مێشکی مرۆڤ چی دەکات و چ جۆرە شەپۆلێك بەسەریدا زاڵە، ڕێگای وێنەکێشانی شەپۆلەکانی مێشکە بەهۆی ئامێری تایبەتیەوە (EEG) کە جەمسەرەکانی لە پشتی سەر دەبەسترێت و جۆری شەپۆلەکانیش لە ڕێگای مۆنیتەرەوە دەبینرێن و لەسەر کاغەزیش بەهۆی چاپکارەوە (پرینتەر)، وێنەو شێوەیان دیاری دەکرێت. چونکە چالاکیەکانی مێشك بە جۆرەها شەپۆل (موجة) گوزارشتیان لێ دەکرێت.

بۆ نموونە کاتێك مێشکی مرۆڤ بەئاگا بێت، بەڵام کارکەر نەبێت (غیر فاعل)، ئەوا جۆری شەپۆلەکانی لە جۆری (ئەلفا) دەبن و، بەڵام کاتێك مێشکی مرۆڤ بەئاگا بێت و لە هەمان کاتیشدا کاریگەرو چالاك بێت (فعال). ئەوا جۆری شەپۆلەکانی، (بێتا)ی پێ دەڵێن.

واتە بە بەردەوامی مێشك شەپۆلی کارەبایی بەرهەم دێنێت و هەتاوەکو مێشك زیندوو بێت ئەو تەزوو و شەپۆلە کارەباییانە بەردەوام دەبن و نەمانی شەپۆلەکان، یەکێکە لە نیشانەکانی مردن، کەواتە مرۆڤ کاتێك دانیشتووەو هەموو ئەندامەکانی لەشی خاو بوونەتەوەو چاوەکانی نووقاندووەو بەئاگایە، ئەوا شەپۆلەکانی مێشکی لە جۆری (ئەلفا) دەبێت، بەڵام لە کاتی کارکردن و بیرکردنەوە، شەپۆلەکانی مێشك لە جۆری (بێتا) دەبێت و کاتێکیش مرۆڤ لە خەوێکی قووڵدا بێت، ئەوا جۆری شەپۆلەکانی مێشکی بریتی دەبن لە جۆری (دەلتا).

زمانی مێشك (لغة الدماغ) (Brain Language)

جۆری چالاکییەکانی مێشك، خۆویست بێت یان خۆنەویست (لاإرادي)، سادەو ساکار بێت یان ئاڵۆزو ئاوێتە، ئەوا مێشك بە یەك ڕێگا کار دەکات و یەك زمان و تێگەیشتنی هەیە، ئەویش بریتییە لە هێماو نیشانە سادەکان کە بە خێرایی جۆراوجۆر لەمیانەی هەزارەها ملیۆن دەمارە خانەوە گوزەر دەکات و دێت و دەچێت و زانیاری و فەرمانەکان ئەم سەرو ئەو سەر پێدەکات. ئینجا بۆ ئەوەی بە باشی لە زمانی مێشك و چۆنێتی گواستنەوەو زانیاری و فەرمانەکان بگەین، ئەوا پێویستە لە پێکهاتەو کارەکانی دەمارە خانەکان بگەین:-

دەمارە خانەکان (الخلايا العصبية) (Neurons)

دەمارە خانەکان پێکهاتەی سەرەکی مێشکن و سەرجەم بەش و لایەکانی تری مێشك بریتین لە ملیۆنەها دەمارە خانە کە ژمارەکەیان بە نزیکەی سەد بلیۆن لەقەڵەم دەدرێت. دەمارە خانە لە (لەش و لق و پۆپ و تەوەر) پێك هاتووە.

<u>زۆربەی زۆری دەمارە خانەکان لە سێ ڕەگەزی سەرەکی پێك هاتوون، کە ئەوانیش بریتین لە:-</u>

1- تەوەر (محور) (Axon).

2- لەشی خانەکە (جسم الخلية) (Cell Body).

3- لق و پۆپەکان (الشجيرات) (Dendrites).

هەر دەمارە خانەیەك پڕە لە ماددەیەکی شلی بێ ڕەنگ (پرۆتۆپلازم) (Protoplasm)و بە دیوارێك داپۆشراوە (Cell Membrane)، لە ناو لەشی هەموو دەمارە خانەیەکدا ناوك (النواة) (Nucleus) هەیە کە پڕە لە زانیاری و

شفرەی بۆماوەیی بە شێوەی ترشەلۆکی ناوکی دیۆکسی ریبۆزی (Deoxyribonucleicacid) (DNA)، پێك هاتووەو ئەرك و فەرمانەکانی خانەکە دیاری دەکات هەروەها سەنتەری تریش لەناو پرۆتۆپلازم هەیە کە خواردن و ئۆکسجین بۆ وزە دەگۆڕن و لە هەمان کاتیشدا پرۆتین و مادەی کیمیاوی دروست دەکەن، کە پێیان دەگوترێت، نێرەرە دەمارییەکان (المرسلات العصبیة) (Neuro transmitters)، کە رۆڵی گرنگیان لە پرۆسەی ناردن و گەیاندندا هەیە (دافیدوف، 1983، ص157).

لق و پۆپی دەمارە خانە زانیاری و تەزووی دەماری (کەهرۆکیمیاوی) لە تەوەرەی خانەکەی تر وەردەگرێت و دەیدات بە لەشی خانەو لە لەشی خانەشەوە ئەو زانیارییانە دەگوێزرێنەوە بۆ تەوەرە (محور)ی خانەکەو لەوێشەوە دەگەنە لق و پۆپی خانەیەکی ترو ئیتر بەم شێوەیە هەزارەها و ملیۆنەها دەمارە خانە زانیارییەکان لەناو مێشکدا دەگوێزنەوەو دەیان گەیەننە جێگای پێویست.

دەتوانین بڵێین دەمارە خانەکان وەك ئەو هەزارەها کرێکارە وان کە لە تەنیشت یەکەوە ریز بوون و هەر یەکەیان شتێك لە ئەوەی تەنیشتی وەردەگرێت و دەیدات بە ئەمەی تر، واتە لەلای راست وەریدەگرێت و دەیدات بە لای چەپ، بەم شێوەیە ئەو شتە دەگاتە جێگای پێویست، کە دواهەمین کەس دەیگەیەنێ. کەواتە لق و پۆپی دەمارە خانە بەرپرسیارە لە کۆکردنەوەو وەرگرتنی زانیاری، بەڵام تەوەرو قەدی دەمارە خانە بەرپرسیارە لە رەوانەکردنی زانیارییەکان بۆ لق و پۆپی خانەیەکی تر.

ئەوەی پێویستە بگوترێ تەوەرو قەدی (المحور) دەمارە خانە بە بەرگێك لە چەوری داپۆشراوە بۆ ئەوەی تەزووە کەهرۆکیمیاوییەکانی (التیار

الكهربائي الكيميائي) ناوی دزەی دەرەوە نەكات‌و لەناوەوە پارێزراو بێت، وەك چۆن وایەری كارەبا بە بەرگێكی پلاستیكی تەلەكانی داپۆشراوە، بۆ ئەوەی برێك لە تەزووی كارەبا نەفەوتێت، سەرەڕای ئەوەش ئەگەر دانەپۆشراوو بێ بەرگ بێت ئەوا بڤەو مەترسیدارە. **ئەوەندەی هەتا ئێستا زانراوە كە بەرگ‌و توێكڵی (الغمد) دەمارە خانە ئەم خاسیەتانەی هەیە:-**

1- ئەم بەرگە چەورییە هەر لە تەمەنێكی زۆر بچووكەوە دەست بە گەشەكردن دەكەن‌و تەوەرو قەدی دەمارە خانەكان رووپۆش دەكەن، هەر ئەمەشە كە لەدوای لەدایكبوون دەبێتە هۆی زیادكردنی كێشی مێشك.

2- دەبێتە هۆی داپۆشینی دەمارە خانەكان بۆ ئەوەی وزەی كارەبایی ناوی ون نەبێت‌و نەفەوتێت، وەك چۆن وایەری كارەبا بە بەرگێك دادەپۆشرێت.

3- دەبێتە هۆی خێراكردنی پرۆسەی گەیاندنی تەزووی دەماری‌و وزەی كارەبای‌و كیمیاوییەكانی ناو خانەكان.

4- ئەم بەرگە چەورییە دەبێتە هۆی گەیاندنی زانیارییەكان بۆ شوێنی تایبەتی خۆیان‌و تێكەڵ نەبوونیان لەگەڵ زانیاری‌و تەزووی خانەكانی تر.

ئەوەی پێویستە باس بكرێت ئەوەیە كە ئەو وزە شاراوەو خەفەكراوانەی ناو دەمارە خانەكان لە جۆری كارەباییـن (من النوع الكهربائي)، بەڵام رۆیشتن‌و گەیاندنی تەزوو لە خانەیەكەوە بۆ خانەیەكی تر، لە جۆری كیمیاویـن. هەروەها ماددە كیمیاوییەكانی كە لە خانەیەكەوە بۆ خانەیەكی تر دەنێردرێن لە كۆتایی تەوەرەو قەدی خانەكاندا عەمبار دەكرێن. وەك پێشبینی دەكرێت مێشك لە سەدەها نێرەری دەماری (المرسلات العصبية) پێك دێت‌و پێكهاتەو ئاوێتەی كیمیاوی (المركب الكيميائي) ناسراو بە (ئەستی كۆلین) (Acetycholine) بە سەرەكی ترین نێرەری كۆئەندامی دەماری دادەنرێت‌و

بە زۆریش لە کاتی خەوتندا چرووپری (ترکیز) لە مێشکدا زۆر دەبێت و بەرپرسیارە لە گواستنەوەی زانیارییەکان لە مێشکەوە بۆ ئەندامەکانی لەش.

جۆرەها نێرەری دەماری لەگەڵ یەکتریدا ئاوێتەو کۆدەبنەوەو ڕێژەوێکی کیمیاوی دروست دەکەن و دەبنە پردو ئامرازی گەیاندنی نێوان بەشە جیاجیاکانی مێشک لەلایەک و مێشک و ئەندامەکانی لەش لەلایەکی تر. بە هەمان شێوەش لە ئەنجامی ئاوێتەو کۆبوونەوەی هەزارەها (تەوەرە خانە) (محاور الخلية) دەمارێک (العصب) (Nerve) دروست دەبێت.

ناوەندە دەمارەکان (الوصلة العصبية) (Synapse)

دەمارە خانەکان (نیورۆنەکان)ی ناو مێشک بە یەکەوە نەنووساون و ڕاستەوخۆ زانیارییەکان لە تەوەرو قەدی (محور) خانەیەکەوە نادرێت بە لق و پۆپی دەمارە خانەیەکی تر، بەڵکو لە نێوان هەر دەمارە خانەو دەمارە خانەیەکی تردا بۆشاییەکی زۆر زۆر بچووک هەیە کە دەکاتە (18) هەژدە لەسەر یەک ملیۆنی (بوصة)یەک و تەزوو زانیارییەکان بەو ناوەندەدا باز دەدەن و لە خانەیەکەوە دەگوێزرێنەوە بۆ خانەیەکی تر. کەواتە ئەو بۆشاییە کە بە ناوەندە دەمارەکان ناودەبرێت بریتییە لە خاڵی بەیەک گەیشتنی نێوان دوو دەمارە خانە.

جۆری دەمارە خانەکان (نیورۆنەکان)

هەرچەندە زۆربەی زۆری دەمارە خانەکان لە پێکهاتەو شێوەدا لەیەکتری دەچن، بەڵام لە ئەرک و فەرمانەکانیاندا جیاوازن. دەتوانین بەپێی جۆری ئەرک و فەرمانەکان دەمارە خانەکان بەسەر ئەم بەشانەی خوارەوەدا دابەش بکەین:-

1- هەستە دەمارە خانەکان (الخلايا العصبية الحسية) (Sensory Neurons)

ئەم جۆرە خانانە، بریتین لەو هەستە خانانەی کە زانیاریو وروژێنەر لە جیهانی دەرەوەو لە جیهانی ناوەوە (لەش) وەردەگرنو بۆ مێشکو (درکە پەتک)ی (النخاع الشوكي) دەگوێزنەوە. هەر لە رێگەی ئەم نیورۆنانەوە (گەرماو سەرماو دەنگو شێوەو بۆنو ئازارو برسێتی...هتد) بۆ هێماو نیشانەی (إشارات) کیمیاویو کارەبایی دەگۆڕدرێنو دەگەیەندرێنە شوێنی تایبەت لەناو مێشکو بەشەکانی تری کۆئەندامی دەماری ناوەندی.

2- جووڵە دەمارە خانەکان (الخلايا العصبية الحركية) (Motor Neurons)

بریتین لەو دەمارە خانانەی (نیورۆنەکان) کە نامەو زانیاریو فەرمانەکانی مێشکو (درکە پەتک) (النخاع الشوكي) بۆ ئەندامەکانی لەش، بەتایبەتیش ماسولکەو گلاندەکان دەبەن، بۆ ئەوەی لە رێگەی جووڵەو گرژ بوونو رژاندنی هۆرمۆنی پێویستەوە وەڵامی ئەو وروژێنەرو گۆڕانکارییانە بدەنەوە کە لە رێگەی هەستە دەمارە خانەکانەوە گەیەندراونەتە مێشکو بەشەکانی تری کۆئەندامی دەماری ناوەندی.

3- بەیەک گەیەنەرە دەمارە خانەکان (الخلايا العصبية الموصلة) (Connection Neurons)

ئەم جۆرە خانانەش بریتین لەو خانانەی کە ئەرکی بەیەک گەیشتنی هەستە دەمارە خانەکانو جووڵە دەمارە خانەکان، دەگرنە ئەستۆی خۆیان. واتە لە رێگەی بەیەک گەیەنەرە دەمارە خانەکانەوە زانیاریو تەزووە کیمیاویو کارەباییەکانی نێوان هەستە دەمارە خانەکانو جووڵە دەمارە خانەکان ئاڵوگۆڕ دەکرێن.

بەشی چوارەم

پاڵنەرەکان

گرنگی پاڵنەر

پێناسەی پاڵنەر

جۆرەکانی پاڵنەر

تیۆری مرۆڤایەتی‌و پاڵنەرەکان

موڵکداری

(پاڵنەر) (الدافع) (Motivation)

گرنگی پاڵنەر :-

پاڵنەر گرنگییەکی زۆری لە ژیاندا هەیە، لەبەر ئەوەی هیچ هەڵس و کەوت و بیرکردنەوەو هەڵچوونێك بەبێ پاڵنەر روو نادات، پاڵنەر بۆ هەموو کەسێك گرنگەو پێویستە شتێك لەبارەیەوە بزانێت بۆ ئەوەی بتوانێت بە شێوەیەکی زانستییانەو دروست مامەڵە لەتەك کەسانی چواردەوریدا بکات و لە کارو کردارەکانیدا سەرکەوتن بە دەست بهێنێ.

بۆ نموونە پێویستە لەسەر هەموو باوکێك کە کەمێك شارەزایی لە بارەی پاڵنەرەوە هەبێت بۆ ئەوەی شارەزایی هەڵس و کەوتی منداڵ و ئەندامانی خێزانەکەی بێت و بزانێت چی پاڵ بە منداڵەکەیەوە دەنێت درۆ بکات یان نەچێت بۆ خوێندنگا یان دەست درێژی بکاتە سەر منداڵانی تر یان کوڕە هەرزەکارەکەی بۆ چی خەریکە لێی یاخی دەبێت یان بۆ هاوسەرەکەی زۆربەی کات گرژو مۆن و تووڕەیە...هتد. لە دوای هەر یەکێك لەو رەوشت و هەڵس و کەوتانەوە هۆکارێك واتە پاڵنەرێك هەیە کە پاڵ بەو کەسەوە دەنێت ئەو هەڵس و کەوتە بکات، چونکە هیچ هەڵس و کەوتێك لە خۆیەوەو بەبێ هۆ روو نادات.

ئینجا ئەگەر بمانەوێت سەرکەوتوو بین لە ژیانداو تووشی گرفت نەبین لەتەك تاکەکانی کۆمەڵ ئەوا پێویستە زانیاریمان لە بارەی پاڵنەرو جۆرەکانی و چۆنیەتی روودان و کاریگەرییان هەبێت، بە مانایەکی تر هەرچ کەسێك مامەڵە لەگەڵ مرۆڤ بکات دەبێت ئاگاداری پاڵنەر بێت، وا بزانم هیچ کەسێك نییە لەم جیهانە بەرفراوانەدا بتوانێت خۆی گۆشەگیر بکات و بە تەنیایی دوور لە خەڵکی بژی، تەنانەت ئەوانەش کە دوور لە خەڵکی دەژین و گۆشەگیرن دەبێت

شارەزاییەکی کەمیان هەر هەبێت دەربارەی پاڵنەر، چونکە سوودی بۆ خۆی هەیەو دەتوانێت زۆر لە هەڵس و کەوت و هەڵچوونەکانی بزانێت و هۆکارو پاڵنەرەکانی دیاری بکات و بەشێوەیەکی ژیرانە مامەڵەی لەتەکدا بکات و بزانێت بۆچی بەو شێوەیە تووشی گۆشەگیری و بێزاری بووەو حەز بە تێکەڵاوی کەسانی تر ناکات و بۆچی رەش بینانە تەماشای ژیان دەکات هەروەها زانینی پاڵنەر گرنگە بۆ مامۆستا، پزیشک، یاساناس، سەرکردە،...هتد.

پێناسەی پاڵنەر :-

پاڵنەر حاڵەتێکی (جەستەیی – دەروونییە) لە ناوەوەی مرۆڤ و هەڵس و کەوت (رەوشت) لە بارودۆخێکی تایبەتیدا دەجووڵێنێ و ئاراستەی دەکات بەرەو ئامانجێکی دیاری کراو. (الراجح، 1985، ص73). واتە پاڵنەر بە داینەمۆو جووڵێنەری رەوشتی مرۆڤ دادەنرێت و دەیخاتە گەڕو توشی گرژی و ناڕەحەتی دەکات و ناچاری دەکات بە دوای ئەو مەبەست و ئامانجانەدا وێڵ بێت کە ئەو پاڵنەرە تێر دەکات بۆ ئەوەی لەو گرژی و ناڕەحەتییە رزگاری بێت و بگەڕێتەوە حاڵەتی هاوسەنگی.

پاڵنەر چەمکێکی (مفهوم) گریمانە واتە لە رێگەی هەستەوەرەکانەوە هەست بە بوونی ناکرێت و پێکهاتوویەکی بینراوی ماددی وەك درێژی، کێش، بارستایی... نییە، بەڵکو حاڵەتێکی جەستەیی دەروونییەو لە ناوەوەی مرۆڤدایەو دیاردەیەکی بایۆلۆژی – دەروونییەو تەنها لە رێگەی شوێنەوارو کاریگەرییەکەی لەسەر رەوشتی مرۆڤ هەست بە بوونی دەکەین وەك چۆن دیاردەی کێش کردنی زەوی (الجاذبية) لە رێگەی دیاردە فیزیاوییەکانەوە هەست بە بوونی دەکەین، کە دەبینین هەموو تەنەکان لە هەر چ شوێن و کاتێك

بن (بە مەرجێك لە بواری کێش کردنی زەویدا بن) رووەو چەقی زەوی دەڕۆن ئەویش لە ئەنجامی هێزی کێش کردنی زەوییەوەیە، بە هەمان شێوەش کاتێك یەکێك دەبینین ئەم سەرو ئەو سەر دەکاتو دەگەڕێتو لە حاڵەتێکی نائاسایدایە، لە سەرەتادا ئێمە هیچی لێ حاڵی نابینو نازانین بە دوای چیدا دەگەڕێتو پاڵنەرەکەی چییە.

بەڵام ئەگەر بینیمان رووەو چێشتخانە رۆیشتو دەستی کرد بە نان خواردنو دوای ئەوە گرژیو ئەم سەرو ئەو سەرەکەی نەما، ئەو کاتە دەتوانین بریاری ئەوە بدەین کە ئەو کەسە برسی بوو، وە پاڵنەری برسێتی پاڵی پێوەناو ئاراستەی ئەو شوێنەی کرد کە خواردنی لێیە بۆ ئەوەی ئەو پاڵنەرە تێر بکرێتو مرۆڤ بگەڕێتەوە دۆخە ئاساییەکەی جارانی، بە هەمان شێوەش دەتوانین پاڵنەرەکانی تری وەك (تینوویەتی، خەو، رزگار بوون لە پاشە ڕۆ ...هتد) دیاری بکەینو لە رێگەی هەڵسو کەوتی دەرەوە بیان ناسینەوە.

جۆرەکانی پاڵنەر

پاڵنەرەکانی مرۆڤ زۆر زۆرنو لە ژماردن نایەن بەتایبەتی پاڵنەرە وەرگیراوەکان، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەر هەوڵ دراوە پاڵنەر بەپێی هاومەبەستی یان هاوسەرچاوەیی یان هاوسروشتی دابەش بکرێن بەسەر چەند جۆرێکدا، یەکێك لەو دابەشك کردنانە بریتییە لە:-

(1) پاڵنەرە بۆماوەییەکان یان فسیۆلۆژییەکان:-

ئەم پاڵنەرانە لە یەکەم چرکەی ژیانەوە لەلای مرۆڤ هەن و لە کۆمەڵگاکەیەوە فێری نابێت بەڵکو بۆماوەییەو لەلای هەموو مرۆڤێك هەن ئیتر لە هەر چ شوێنێك بژیو بە هەر چ زمانێك قسە بکاتو پلەی شارستانییەتی

هەرچیەك بێت، وە سەرجەم ئەم پاڵنەرانەش فسیۆلۆژیو جەستەیین واتە پەیوەندی راستەوخۆیان بە جەستەو کارو فەرمانی ئەندامەکانی لەشەوە هەیە کە بریتین لە (برسێتی، تینوێتی، پێداویستی بۆ ئۆکسجین، خەو، رزگار بوون لە پاشەڕۆ، بوونی پلەیەکی گەرمای مام ناوەندی نە زۆر ساردو نە زۆر گەرم، سێکس).

(2) پاڵنەرە وەرگیراوەکان (الدوافع المكتسبة):-

ئەم پاڵنەرانە مرۆڤ لەو ژینگەیەی کە تیایدا دەژی وەری دەگرێتو فێری دەبێتو لە ژینگەو کۆمەڵگایەکەوە بۆ ژینگەو کۆمەڵگایەکی تر دەگۆڕدرێتو هەندێکیشیان هاوبەشن لە نێوان هەموو کۆمەڵگاکاندا. وە ئەم پاڵنەرانە زۆر زۆرنو لە ژماردن و دیاری کردن نایەنو دەتوانرێت بەم شێوەیەی خوارەوە بەپێی بەرفراوانییان دابەش بکرێن:-

(أ) پاڵنەرە کۆمەڵایەتییە گشتییەکان:-

ئەم پاڵنەرانە لە هەموو کۆمەڵگایەك هەنو هەموو مرۆڤایەتی خاوەنیەتی کە بریتین لە پاڵنەری ژیان لەناو کۆمەڵداو بەرگە نەگرتنی تەنیاییو گۆشەگیریو پاڵنەری لاسایی کردنەوە...هتد).

(ب) پاڵنەرە کۆمەڵایەتییە شارستانییەکان:-

ئەم پاڵنەرانە تایبەتە بە شارستانیەتێکو لە شارستانیەتێکی تردا نییەو لە ژینگەیەکی کۆمەڵایەتییەوە بۆ ژینگەیەکی تر دەگۆڕدرێتو هەندێك شارستانییەت هەوڵی گەشەکردنی دەداتو پشتگیری لە بوونی دەکات، بەڵام لە

هەندێك شارستانییەتی تر نییەو تەنانەت سزای ئەو کەسانەش دەدەن کە حەزو ئارەزووی ئەو پاڵنەرانەیان هەیە یان پشت گیری لێ دەکەن‌و هانی گەشەکردن‌و بەردەوام بوونی دەدەن، پاڵنەرەکانیش بریتین لە (زاڵ بوون‌و کۆنترۆڵ کردنی هەڵس‌و کەوتی کەسانی تر، موڵکداری‌و کۆکردنەوەی سەرمایەو دەست درێژی‌و شەڕخوازی‌و....هتد).

(جـ) پاڵنەرە کۆمەڵایەتییە تاکییەکان:-

ئەم پاڵنەرانە موڵکی تەنها کەسن‌و زۆر زەحمەت‌و دەگمەنە دوو کەس لە هەموو جیهاندا هەبن تەنانەت ئەگەر جمك (دووانە)ش بن ئەم پاڵنەرانە لەلایان وەك یەك بن. ئەم پاڵنەرانەش زۆرن کە بریتین لە پاڵنەرەکانی (سۆز، ئاستی خۆش هیوایی (مستوى الگموح)، حەزو ئارەزوو، ئاڕاستە (الاتجاه)،...هتد) (الراجح، 1985، ص115).

نیشانەی پاڵنەرە بۆماوەییەکان

ئەم پاڵنەرانە بەم خاڵانەی لای خوارەوە دەناسرێنەوە کە بۆماوەیی‌و فسیۆلۆژین‌و لە پاڵنەرە وەرگیراوەکانیان جیا دەکاتەوە:-

(1) یەکسەر دوای لەدایك بوون، بوونیان هەیە.

(2) ورووژێنەرەکانی بۆماوەیین وەك گرژبوونی گەدە یان کەم بوونی ڕێژەی ئاو لە لەش.

(3) مرۆڤ لەگەڵ ئاژەڵە پێشکەوتووەکان کە لە خوار مرۆڤەوەن هاوبەشە لەم پاڵنەرانەدا.

(4) ئامانجەكانیان بۆماوەییە وەك ئامانجی برسێتی تەنها خۆراكەو تینوێتی تەنها ئاوە، بە پێچەوانەی ترس یان تووڕەیی كە وروژێنەرەكانی لە ژماردن نایەن.

(5) لە نێوان هەموو مرۆڤەكاندا هاوبەشە.

پاڵنەرە هەستییەكان و نەستییەكان

هەندێك جار پاڵنەرەكان بەپێی هەست پێكردنیان دەكرێن بە دوو بەشەوە، ئەوانیش ئەوانەن كە مرۆڤ هەست بە بوونیان دەكات و دەتوانێت جۆری پاڵنەرەكە بناسێتەوەو لە ئاستی هەستی مرۆڤدایە، بەڵام هەندێك جار پاڵنەری هەڵس و كەوت و هەڵچوون و بیركردنەوەی مرۆڤ شاراوەیەو تاك هەستی پێ ناكات و لە بواری نەستیدایە (اللاشعور) كە تەنها دەتوانرێت لە رێگەی (خەواندنی دەستكرد، شیكاری دەروونی) بهێنرێتەوە بواری هەستی مرۆڤ و زۆر بەڵگەش هەیە بۆ بوونی ئەو پاڵنەرانە، لەوانە (فۆبیا، خەو بینین، زمان تەتەڵەكردن یان قەڵەم هەڵخزان، شت وون كردن و لە بیركردنی، وڕێنەو قسە هەڵبزركاندن،...هتد).

پاڵنەرەكانی تایبەت بە مانەوە

ئەم جۆرە پاڵنەرانە بەرپرسیارن لە مانەوەی مرۆڤ و نەمردنیان، لەبەر ئەوەی هیچ مرۆڤێك بەبێ ئەم پاڵنەرانە ناژی و لەگەڵ ئاژەڵ و بوونەوەرەكانی تردا هاوبەشە، ئەم پاڵنەرانەش بریتین لە پاڵنەرەكانی (برسێتی، تینوێتی، خەوتن، ئۆكسجین و هەناسەدان، رزگار بوون لە پاشەڕۆ و پلەی گەرمای مام ناوەندی...هتد).

سەرجەم ئەم پاڵنەرانە بنەمای فسیۆلۆژی تایبەت بە خۆیان هەیەو هەر یەكەیان پەیوەستن بە یەكێك یان زیاتر لە یەكێك لە كۆئەندامەكانی لەش.

(1) پاڵنەری برسێتی (دافع الجوع)

پاڵنەرو پێداویستی بۆ خواردن یەكێكە لە گرنگترین پێداویستییەكانی مرۆڤ و گرنگی خۆی لە ژیانیدا هەیەو هیچ كەسێك ناتوانێت بۆ ماوەیەكی زۆر بەبێ خۆراك بژیو تێركردنی ئەم پێداویستییە بەرپرسە لە بەردەوام بوونی ژیانو دروست بوونی هاوسەنگی. بەپێی زۆربەی تیۆرەكان لە پێشەوەی هەمووشیان تیۆرەكەی ماسلۆ، خۆراك یەكێكە لە سەرەكیترین پێداویستییەكانی مرۆڤ و تێر نەكردنی دەبێتە هۆی تێك چوونی سەرجەم پرۆسە بایۆلۆژیو عەقڵییەكانو بێ بەش بوونی مرۆڤ بۆ ماوەیەكی زۆر لەم پێداویستییە دەبێتە هۆی لەناوچوونی مرۆڤ.

شایانی ئاماژە بۆكردنە بێ بەش بوونی مرۆڤ لە جۆرێك خواردن، دەبێتە هۆی وروژاندنی تاكو گەڕان بەدوای ئەو جۆرە خواردنەدا، لەبەر ئەوەی لەش پێویستی پێیەتیو بەبێ ئەو جۆرە خۆراكە هاوسەنگیو كارو چالاكییەكانی لەش تێك دەچێت. تێركردنی ئەم پێداویستییە بەشێوەیەكی خوولاوەییو بازنەییە، واتە مرۆڤ برسی دەبێتو ئەم برسێتییە دەبێت بە پاڵنەر بۆ جووڵاندنو وروژاندنی مرۆڤ و گەڕانی بە دوای خۆراك ئینجا تێر بوونو ئۆقرە گرتن دوای ماوەیەك دووبارە مرۆڤ لە ئەنجامی برسی بوونو كەم بوونەوەی خۆراك تووشی گرژیو برسێتیو نارەحەتی دەبێتو هەمان زنجیرە كارو چالاكی سەرەوە بە ئاكام دەگەیەنێت، واتە بەردەوام مرۆڤ لە حاڵەتی برسێتیو گرژی بۆ ئۆقرە گرتنو تێربووندایە.

ئینجا ئەگەر رێکەوتی کردو مرۆڤ لە ئەنجامی کۆمەڵێك هۆکاری دەرەکی دوور لە ویستی خۆی نەیتوانی بۆ ماوەیەکی دیاری کراو نانو خۆراك وەك پێویست بخوات، لە ئەنجامی ئەم حاڵەتەوە تووشی گرژیو برسێتییەکی زۆر دەبێت، تا لەم حاڵەتەدا جگەر فریای دەکەوێتو دەست دەکات بە دەرهاویشتنی شەکری عەمبارکراو بۆ ناو خوێنو بۆ ماوەیەکی تر یارمەتی مانەوەی مرۆڤ دەدات، بەڵام ئەم حاڵەتە بۆ ماوەیەکی زۆر بەردەوام نابێت، لەبەر ئەوەی شەکری عەمبارکراوی ناو جگەر دیاری کراوەو دوای ماوەیەك تەواو دەبێت، بۆیە پێویستەو دەبێت ئەو مرۆڤە بە هەر چ شێوەیەك بێت بەدوای خواردندا بگەڕێو لەو برسێتییە رزگاری بێت، ئەگینا دوای ماوەیەك دەمرێتو ناتوانێت لە ژیان بەردەوام بێت.

هەرچەندە برسێتیو پاڵنەری خواردن پاڵنەرو پێداویستییەکی بایۆلۆژییەو هیچ پەیوەندی بە فێربوونەوە نییە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هۆکاری ژینگەییو کۆمەڵایەتی تا رادەیەك کاریگەری خۆیان هەیەو دەبنە هۆی دروست کردنی جیاوازیو چۆنێتی تێرکردنی ئەم پاڵنەرە. واتە مرۆڤ دەتوانێت رۆژانە لە رێگەی دوو ژەم (جار) خواردنەوە ئەم پاڵنەرە تێر بکات، هەندێك کەس لە رێگەی سێ ژەم یان چوار یان پێنج ژەمەوە تێری دەکات، هەروەها هەندێك کەس لە کاتی تێرکردنی ئەم پاڵنەرە پەنا بۆ شێوازی تایبەتی وەك (بە دەست یان بە کەوچك یان بە چەتاڵ خواردن یان لەسەر مێز یان لە دەرەوە یان لە ماڵەوە نان خواردن...هتد) دەبەن، ئەمەش مانای ئەوەیە کە چینو توێژو رەگەزو هۆکاری ئابووریو کۆمەڵایەتیو ئایینی لە هەندێك لایەنەوە کاریگەری خۆیان لەسەر چۆنێتی تێرکردنی ئەم پاڵنەرە هەیە.

(2) تینوویتی (العطش)

ئەم پاڵنەرەش بە دووهەم پاڵنەری بایۆلۆژی دادەنرێت‌و گرنگی خۆی لەسەر ژیانی مرۆڤ هەیەو هیچ کەس ناتوانێت زیاتر لە چەند رۆژێکی کەم بەبێ ئاو بژی، ئینجا ئەگەر مرۆڤ زۆر تینووی بوو ئەوا هەوڵ دەدات لە رێگەی ئاوو شلەمەنی خواردنەوەوە ئەو تینوویتییەی تێر بکات.

بەڵام ئەگەر بەربەست‌و رێگر دروست بوون‌و مرۆڤ نەیتوانی ئاوو شلەمەنی بخواتەوە، ئەوا ئەو کاتە لەش‌و کۆئەندامەکانی فریای دەکەوێت‌و پیتویتەریە گلاند (الغدة النخامية) هۆرمۆنی دژ بە میزکردن کە ناسراوە بە (ADH) دەکاتە ناو خوێنەوە کە ئەرکی سەرەکی ئەم هۆرمۆنە ئەوەیە کە کار دەکاتە سەر هەردوو گورچیلەو وای لێ دەکات دووبارە هەوڵی دڵۆپاندن‌و مژینی ئەو برە ئاوە کەمەی کە لەناو میزەڵداندا ماوە، بدات‌و بیکاتەوە ناو خوێن‌و بەمەش بۆ ماوەیەکی تر بڕێکی تر ئاو بۆ ئەندامەکانی لەش دابین دەکات، بێ گومان ئەمەش دەبێتە هۆی خەست کردنەوەی میز، ئەم حاڵەتی خەست کردنەوەی میزەش زیاتر لە دوای خەوتن یان تینوویتییەکی زۆر دەردەکەوێت (قطامي وعدس، 2002، ص204).

ئەم میکانیزمە واتە دروست بوونی (ADH)و خەست کردنەوەی میزو دووبارە دڵۆپاندن‌و وەرگرتنی ئاوی ناو میزەڵدان، بۆ ماوەیەك هاوسەنگی لەش‌و بەردەوام بوونی کاری ئەندامەکانی لەش رادەگرێت، ئیتر دوای ئەوە بە هەرج شێوەیەك بێت دەبێت ئەو کەسە ئاوو شلەمەنی بخواتەوە ئەگینا چارەنووس‌و مانەوەی لە ژیاندا دەکەوێتە مەترسییەوە.

لە ئەنجامی کەم بوونەوەی ئاو لە لەشدا دوو گۆڕانکاری سەرەکی ڕوو دەدات، یەکەمیان بریتییە لە کەم بوونەوەی بارستایی و ڕێژەی گشتی شلەمەنی لە لەشداو دووهەمیانیش بریتییە لە زیادبوونی کۆبوونەوەو ڕێژەی هەندێك ماددەی کیمیاوی بەتایبەتیش (سۆدیۆم)، ئەم زیادبوونی ڕێژەی سۆدیۆمەش دەبێتە هۆی وشك بوونەوەی خانەکان و دواتر هەست کردن بە تینوویەتی.

ئەوەی ئێستا تێبینی دەکرێت ئەوەیە، کە هەندێك لە گەنج و لاوەکان لە جیاتی ئاو خواردنەوە پەنا بۆ هەندێك شلەمەنی و ساردی و شتی لەو بابەتە دەبەن، ئەوەش زیاتر بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە کاتێکی زۆر لە دەرەوەی ماڵ بەسەر دەبەن، کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە لەگەڵ خواردنەکانیان وەك پێویست ئاو بەکار نەهێنن، بێ گومان ئەم خوو شێوە نان خواردنەو کەمتر بەکارهێنانی ئاوو شلەمەنی لە داهاتوو لە تەمەنی گەورەییدا زیان بە گەدەو پرۆسەی هەرس کردنیان دەگەیەنێت و لەوانەیە تووشی کەم و کورتی و شڵەژان و بەد هەرس کردن بێ (قطامي وعدس، 2002، ص205).

لەلایەکی تریشەوە لە ئەنجامی کەم بوونەوەی بارستایی خوێن و شلەمەنییەکانی ناوی مرۆڤ هەست بە تینوێتی دەکات و ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەردوو گورچیلە ماددەیەك بکاتە ناو خوێنەوەو ئەم ماددەیەش ببێتە هۆی دروست بوونی جۆرە هۆرمۆنێك و ئەم هۆرمۆنەش دەبێتە هۆی وروژاندنی هایپۆثلاموس و مێشك و دواتر مێشك و هایپۆثلاموس تاك وریا دەکەنەوەو بەرەو ئاوو شلەمەنی خواردنەوە پاڵی پێوە دەنێن، بۆ ئەوەی قەرەبووی ئەو کەم بوونەوەیەی بارستایی خوێن و شلەمەنییە بکەنەوە.

پاڵنەرەکانی تایبەت بە مانەوەی جۆر

ئەم جۆرە پاڵنەرانە بەرپرسیارن لە مانەوەی جۆر، واتە ئەگەر مرۆڤ پەنا بۆ ئەم جۆرە پاڵنەرانە نەبات و تێریان نەکات، ئەوا نامرێت و لە ژیاندا دەمێنێتەوە، بەڵام جۆرەکەی واتە مرۆڤایەتی دوای ئەو نەوەیە کۆتایی دێت و مرۆڤی تر لەدایک نابێت و ژیان و چارەنووسی ئەو جۆرە (نوع) دەکەوێتە مەترسییەوە.

واتە هەردوو پاڵنەری سێکسی و دایکایەتی و چاودێری کردنی منداڵ بەرپرسیارن لە مانەوەی جۆر، گریمان ژن و پیاو لە کۆمەڵگایەك وازیان لە سێکس هێناو ژن و ژنخوازی و پێکەوەنانی خێزان نەما، ئەوا پێشبینی ئەوە دەکرێت دوای مردنی ئەو نەوەیە ئیتر هیچ کەسێکی تر لەدایک نەبێت و ئەو کۆمەڵگایە دەفەوتێت و ژیان لەناویاندا کۆتایی دێت، هەر لەبەر ئەوەیە تێرکردنی رەمەك و پاڵنەری سێکسی بە یەکێك لە گرنگترین پاڵنەرەکانی مانەوەی جۆر دادەنرێت ئیتر چ لەناو مرۆڤ یان لەناو ئاژەڵ و بوونەوەرەکانی تر بێت، هەر ئەو گرنگییەی ئەم رەمەك و پاڵنەرە بوو کە وای لە دەروونزانێکی وەك فرۆید کرد، ئەم پاڵنەرە بە تاکە پاڵنەرو گرنگترین پاڵنەری ژیان دابنێت.

لەلایەکی ترەوە پاڵنەری دایکایەتی (الأمومة) یەکێکی ترە لەو پاڵنەرانەی کە دەبێتە هۆی بەردەوام بوونی جۆری مرۆڤایەتی. هەموومان دەزانین کە تەمەنی ساوایی و منداڵی مرۆڤ لە تەمەنی ساوایی هەموو بوونەوەرەکانی تر درێژترە، واتە زۆربەی بێچووی ئاژەڵ و باڵندەکان دوای ماوەیەکی کەم لەدایك بوونیان پشت بە خۆیان دەبەستن و پێویستییان بە دایك و باوکیان نامێنێ، بەڵام بێچوو و منداڵی مرۆڤ دوای لەدایك بوون تا چەند

ساڵێك پێویستی بە دایك و باوك و کەسانی چواردەوری هەیەو بەبێ چاودێری ئەوان ژیانی دەکەوێتە مەترسییەوەو زۆر زەحمەتە لە ژیان بەردەوام بێت. ئیتر بە درێژایی مێژوو، هەر ئەم گرنگییەی دایك و باوك بووە، کە لە ئەنجامی پاڵنەری دایکایەتی و باوکایەتییەوە، بۆتە هۆی ئەوەی کە دایك و باوك گرنگییەکی زۆر بە منداڵە ساواکانیان بدەن و ببنە هۆی گەورەبوون و رزگاربوونیان لە نەمان.

هەندێك جار پاڵنەری دایکایەتی لەلای هەندێك بوونەوەر لە پاڵنەری برسێتی و تینوێتی و سێکس بەهێزترە، بۆ نموونە لە چەند توێژینەوەیەکدا تەلی کارەبایان لە بەردەم مشك دانابوو بۆ ئەوەی نەگاتە بێچوو و خواردن و ئاوو نێرەکەی، دەرکەوت کە ئەم مشکە زۆر جار خۆی لە تۆڕو تەلی کارەباکان داوەو بە هەرچ شێوەیەك بێت هەوڵی داوە بگاتە بێچووەکانی و چاودێری و گرنگییان پێ بدات، کەچی بەوشێوەیە لە کاتی برسێتی و تینوێتی و سێکسدا رووبەڕووی کارەباو بەربەست و رێگرەکان نەبۆتەوە.

ئەم پاڵنەرە بنەمای فسیۆلۆژی خۆی هەیەو هەر لە دوای لەدایك بوونەوە یەکسەر بڕو رێژەی هۆرمۆنی پرۆلاکتین زیاد دەکات و ئەم هۆرمۆنەش پەیوەندی بە شیر پێدانەوە هەیە. دەرئەنجامی لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان دەرخست، کە ئەگەر بێت و ئەم هۆرمۆنی پرۆلاکتینە بدرێت بە مشکی ئاسایی پێش ئەوەی سکی هەبێت یان بێچووی هەبێت، ئەوا یەکسەر رەفتارو هەڵس و کەوتی مشکی دووگیان و خاوەن بێچوو دەکات و دەست دەکات بە دروست کردنی شوێن بۆ بێچووەکانی و گرنگی دان بە بێچووی مشکەکانی ترو چاودێری کردنیان، بەڵام لەلای مرۆڤ و ئاژەڵە پێشکەوتووەکانی تری نزیك لە مرۆڤ ئەم پاڵنەری دایکایەتییە بەوشێوەیەی لای مشك و ئاژەڵ و باڵندەکانی تر نییەو هۆکارە کۆمەڵایەتی و ژینگەییەکان رۆڵی خۆیان هەیە. هەرچەندە هەندێك

لە زانایان لەو بڕوایەدان کە پاڵنەرو ڕەفتاری دایکایەتی بۆماوەییەو بنەمای فسیۆلۆژیو هۆرمۆنی خۆی هەیە، بەڵام ڕەفتاری تاکەکانو ڕووداوەکانی ژیانی واقیعی لەلای مرۆڤ و هەندێك لە ئاژەڵەکان پێچەوانەی ئەو بۆچوونانەن، چونکە هەندێك بوونەوەر هەر دوای لەدایك بوون بە ماوەیەکی کەم هەوڵی خواردنو کوشتنی بێچووەکانی دەدات، سەرەڕای ئەوەش لەلای مرۆڤ شارەزاییو زانیاریو پێکەوە ژیان زامنی بەهێزکردنو بەردەوام بوونی ئەم پاڵنەرەنو هەندێك جاریش تووندو تیژیو پشت گوێ خستنو ئازاردانی منداڵ لەسەر دەستی دایك بەڵگەنو ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە ناتوانین بڵێین دایکایەتی ڕەمەكو پاڵنەرێکی بۆماوەییە لەلای مرۆڤ .

پاڵنەرەکانی تایبەت بە چالاکیو وورووژاندن (النشاط والإثارة)

بوونەوەرەکان بەگشتیو مرۆڤ بەتایبەتی تەنها لە هەوڵی ئەوەدا نین کە لە ژیان بمێننەوەو پارێزگاری لە جۆرەکەی خۆیان بکەن، بەڵکو لە هەمان کاتدا لە ئەنجامی پاڵنەری تایبەت بە چالاکیو وورووژاندن دەیەوێت زانیاریو شارەزایی دەربارەی ژینگەو دەوروبەرەکەی پەیدا بکاتو کۆنترۆڵی ئەو فاکتەرو شتانە بکات کە لە چواردەورین. سەرجەم ئەوهەوڵوچالاکییانەش بەمەبەستی خۆگونجاندنو خۆسازدانە لەگەڵ ژینگەو دەوروبەرو زیادبوونی زانیاریو شارەزایی.

لەم جۆرە پاڵنەرانەدا هۆکاری فسیۆلۆژی وەك پاڵنەرەکانی (مانەوەو جۆر) دیارو ئاشکرا نییە. **لە گرنگترین پاڵنەرەکانی چالاکیو وورووژاندن ئەمانەی لای خوارەوەن:-**

1- پاڵنەری دۆزینەوەو کۆنتڕۆڵ کردن (الإكتشاف والتحكم)

ئەم جۆرە پاڵنەرە، واتە پاڵنەری دۆزینەوەو کۆنتڕۆڵ کردن (Discovery & Control) سەرچاوەی زۆربوونی زانیاری‌و شارەزایی‌و کۆنتڕۆڵ کردنی ژینگەو دەوروبەرە، چونکە ئەگەر ئەم جۆرە پاڵنەرە نەبوایە، ئەوا مرۆڤ نەدەگەیشتە ئەم ئاستەو ئەم هەموو داهێنان‌و دۆزینەوەو شارستانییەتانە دەرنەدەکەوتن. واتە هۆکارو بناغەی سەرەکی ئەم جۆرە پاڵنەرە زانین‌و زیادبوونی مەعریفەو شارەزابوونی ژینگەو دەوروبەرە نەك هەوڵدان‌و گەڕان بەدوای خۆراك‌و ئاوو سێکس.

ئەم جۆرە پاڵنەرە خۆی لە دۆزینەوەو داهێناندا دەبینێتەوەو دەرئەنجامی توێژینەوەکانی(پیاجێ)ش ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە منداڵ هەر لە دوای لەدایك بوونەوە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ هەوڵی زانین‌و گرتن‌و تاوتوێ کردنی کەل‌و پەل‌و شتەکانی چواردەوری دەدات‌و بەردەوام هەستەوەرەکانی بینین‌و بیستن‌و بۆنکردن‌و دەست‌و قاچ لێدان‌و تام‌و چێژی بۆ زانین‌و شارەزابوون‌و کۆنتڕۆڵ کردنی دیاردەکانی چواردەوری بەکاردەهێنێ، دواتر کە گەورە دەبێت‌و فێری زمان دەبێت، ئیتر جۆرەها پرسیار دەکات‌و دەیەوێت زانیاری دەربارەی خۆی‌و سەرجەم کەل‌و پەل‌و دیاردەکانی چواردەوری پەیدات بکات.

2- پاڵنەرەكانی تایبەت بە وورووژێنەرە هەستییەكان (الإستثارة الحسية)

پاڵنەری دۆزینەوەو كۆنترۆڵ كردن دەبێتە هۆی زیادكردنی زانیاریو شارەزایی هەست پێكراوو دواتر ئەم زانیاریو شارەزاییە هەست پێكراوانە بۆ دۆزینەوەو كۆنترۆڵ كردنی زیاتر بەكاردەهێنرێ، ئینجا ئەگەر مرۆڤ بۆ ماوەیەك لە وورووژێنەرو دیاردە هەست پێكراوەكان بێبەش بوو، نەیتوانی هەستەوەرەكانی بەكار بهێنێ، ئەوا تووشی وەڕس بوونو بێزاریو هەلوەسەو قسە هەڵبڕكاندنو تێك چوونی باری دەروونیو پرۆسە عەقڵییەكانی دەبێت.

دەرئەنجام توێژینەوەكان ئاماژە بۆ ئەوە دەكەن ئەگەر منداڵ لە سەرەتای ژیانی لە زانیاریو وورووژێنەرە هەست پێكراوەكان بێبەش بوو، ئەوا ئەم بێبەش بوونە لە گەورەییدا دەبێت بە بەربەستو رێگر لە بەردەم ئەو كەسانەو ناهێڵێت سوود لە شارەزاییو وورووژێنەرەكانی داهاتوو وەربگرێتو قەرەبووكردنەوەی ئاسان نابێتو چەندەها ساڵی پێویست دەبێت، ئەمەش گرنگی ئەم جۆرە پاڵنەرانەمان بۆ دەردەخات.

لە بەناوبانگترین لێكۆڵینەوەكانی ئەم بوارە لێكۆڵینەوەی هەرسێ زانا (بیكستۆن، Bexton)و (هیرۆن، Heron)و (سیت، Seet) بوو كە لە زانكۆی (ماكجیل) لە كەنەدا بەئاكامیان گەیاند، لەم لێكۆڵینەوەیەدا ئەم زانایانە داوایان لە ژمارەیەك قوتابی خۆبەخشی زانكۆ كرد كە بەشداری لەم لێكۆڵینەوەیەدا بكەنو لە كەشو هەوایەكی ئەزموونیدا هەستەوەرەكانی ئەم قوتابیانەیان لە هەموو وورووژێنەرو گۆڕانكارییەكی هەستیو واقیعی بێبەش كردو نەیان هێشت هیچ پەیوەندییەكیان بە ژینگەوە هەبێت، تەنها لەو كاتانەدا نەبێت كە پێویستییان بە خواردنو رزگاربوون لە پاشەڕۆ هەبوو. لە بەرانبەر ئەم

بەشداربوونەیاندا، هەر قوتابییەکی خۆبەخش بڕێك پارەی وەردەگرت. دوای دوو سێ ڕۆژ زۆربەی قوتابییەکان وازیان هێناو لەسەر تاقی کردنەوەکە بەردەوام نەبوون و وتیان هەرچەند پارەمان بدەنێ ئێمە جارێکی تر ناتوانین بەردەوام بین. دوای ئەو دوو سێ ڕۆژە زۆربەی قوتابییەکان وتیان لە کاتی تاقی کردنەوەکە توانای چارەسەرکردن و هەڵهێنانی گرفتەکانیان زۆر کەم بوو بوو، سەرەڕای ئەوەش توانای بیرکردنەوەیان زۆر لاواز بوو بوو، نەیان دەتوانی بۆ ماوەیەك چاو ببڕنە شتەکان و بەناگابن بۆیان. (قطامی وعدس، 2002، ص208).

هەروەها لە تاقی کردنەوەیەکی بەناوبانگی (لیللی، Lilly)، ئەم زانایە ژمارەیەك کەسی خۆبەخشی خستە ناو حەوزێك ئاوەوە کە پلەی گەرمایییەکەی وەك پلەی گەرمایی لەشیان وابوو، سەرەڕای ئەوەش کلاوێکی ئاسنی کردە سەریان بۆ ئەوەی نە هیچ ببیستن و نە هیچیش ببینن. دوای ماوەیەك زۆربەی بەشداربوان وازیان هێناو وتیان (زۆر بێزارو وەڕس بووین و بیرکردنەوەی مەنتیقیمان تێك چوو، زۆر شتی سەیر سەیرمان دەبینی و تووشی دڵتەنگی و هەڵچوونی ناخۆش بووین).

دەرئەنجامی ئەو دوو توێژینەوەیەو چەندەها توێژینەوەی تر ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە مرۆڤ بەردەوام پێویستی بە وروژێنەرو شتە هەست پێکراوەکان هەیەو بەبێ ئەوانە توانای خۆسازاندن و خۆگونجاندنی نییەو تووشی کۆمەڵێك گرفت و کێشەی دەروونی و عەقلی و هەڵچوونی دەبێت.

بە بڕوای زانایەکی وەك (دۆناڵد هب) بێبەش بوونێکی زۆر لە وروژێنەرە هەست پێکراوەکان، دەبێتە هۆی دواکەوتن و بیرکۆڵی و لەوانەیە لە داهاتوودا بە زەحمەت قەرەبوو بکرێتەوە. ئەوەی مایەی دڵخۆشییە هەموو منداڵان هەر لە منداڵییەوە ئەم پاڵنەرە لەلایان زۆر بەهێزەو بەردەوام بەدوای وروژێنەرەکاندا دەگەڕێن و زۆر گرنگیش بە شت و ڕووداوو گۆڕانکاری نوێ دەدەن و مرۆڤ وا هەست دەکات کە ئەم پاڵنەرو حەزو ئارەزووەی منداڵان بۆماوەو ڕەمەکن.

3- دەستکەوتە پاڵنەر (دافعیة التحصیل)

مەبەست لە دەستکەوتە پاڵنەر (Achievement Motivation) حەزو ئارەزووی مرۆڤە بۆ گەیشتن بە ئاواتەکانو هێنانەدی ئامانجەکان لە داهاتوودا. جیاوازی لە نێوان تاکەکانی کۆمەڵدا هەیەو هەموو کەس وەك یەك ئامانج دانانێنو هەمان حەزو ئارەزوو و گوڕو تینو پەرۆشییان بۆ هێنانەدی ئەو ئامانجانە نییە، بەڵکو لەلای هەندێك کەس ئەم پاڵنەرە واتە پاڵنەرو حەزو ئارەزووی گەیشتن بە خەوو خەیاڵو ئامانجەکانو بڕی کارکردنو خۆماندووکردنو کۆڵنەدان زۆرەو لەلای هەندێك کەسی تر مامناوەندیو لەلای ئەوانی تر کەمو لاوازن. بە بڕوای (مۆرای) (Murray) ئەم جۆرە پاڵنەرە، پاڵنەرێکی جیهانییەو لەلای هەموو کەسێك هەیەو هیچ پەیوەندی بە نەتەوەو ئاینو رەگەزو توخمو تەمەنو چینو توێژی کۆمەلآیەتییەوە نییە.

بە بۆچوونی مۆرای، پێداویستی جێبەجێکردن (Need to Achieve) (الحاجة إلى الإنجاز) بریتییە لە کۆمەڵێك هێزو گوڕو تینو هەوڵو پەرۆشی کە تاك (بۆ مەبەستی هێنانەدیو بەدەست هێنانی ئامانجەکانو زاڵ بوون بەسەر ئەو بەربەستو تەگەرانەی کە لە بەردەم بە ئاکام گەیاندنو جێبەجێکردنی ئامانجەکاندا هەن) بەکاریان دەهێنێ. (نشواتی، 2003، ص217). لە ژێر کاریگەری مۆرای، هەندێك توێژەری وەك (ماکلیلاندو ئەتکنسون) لە جیاتی چەمکی پێداویستی جێبەجێکردن ، چەمکی پێداویستی دەست کەوتنیان (الحاجة للتحصیل) (Need for Achievement) بەکارهێنا.

نابێت ئەوەمان لە یاد بچێت، کە جیاوازی لە نێوان (دەست کەوتە پاڵنەر)و دەست کەوتن یان جێبەجێکردندا هەیە، لەبەر ئەوەی دەست کەوتە

پاڵنەر بریتییە لە ئاراستەو حاڵەتێکی عەقڵی ناوەکیو پاڵ بە مرۆڤەوە دەنێتو دەبێت بە جووڵێنەری گەیشتن یان هێنانەدی ئامانجەکان، بەڵام دەست کەوتن یان جێبەجێکردن بریتییە لەو دەست کەوتو کارو چالاکییانەی کە هاتوونەتەدیو دەتوانین سەرنجیان بدەینو هەست بە بوونیان بکەین وەك (نمرەکانی قوتابخانە یان بەئاکام گەیاندنی کارو چالاکییەكو جێبەجێکردنی).

هەر لەبەر ئەوەشە زۆر جار مرۆڤ خاوەنی دەست کەوتە پاڵنەر یان حەزو ئارەزوو و پێداویستی دەست کەوتنێکی زۆر زۆرە، بەڵام لەبەر هەندێك هۆکاری پەروەردەیی یان کۆمەڵایەتی یان سیاسی، لە ژیانی واقیعیداو لە کارو چالاکییەکانی رۆژانەیدا سەرکەوتنی پێویست بەدەست ناهێنیو دەست کەوتەکانی زۆر زۆر کەمترە لە دەست کەوتە پاڵنەرو حەزو ئارەزووەکانی بۆ سەرکەوتن.

شایانی ئاماژە بۆکردنە لەبەر ئەوەی (دەست کەوتە پاڵنەر یان پاڵنەرو حەزو ئارەزووی دەست کەوتن) ئاراستە یان حاڵەتێکی عەقڵییە، بۆیە پێشبینی ئەوە کراوەو زانایان لەو بڕوایەدان کە لەلای هەموو کەسێك هەیە، بەڵام بە بڕو رێژەی جیا جیا، واتە لەلای هەموو کەس وەك یەك نییەو دەتوانرێت لە رێگەی ئەزموونو تێستی (اختبار) تایبەتییەوە رێژەو بڕەکەی لەلای تاکەکانی کۆمەڵ دیاری بکرێت، بەڵام ئەوەی مایەی ئاماژە بۆکردنە، پێوانەکردنی ئەم پاڵنەرە کارێکی ئاسان نییە، لەبەر ئەوەی وەك هەموو دیاردە دەروونییەکانی تر، دیاردەو چەمکێکی نادیارو ناوەکی هەست پێنەکراوە (مجرد، افتراضي).

لەگەڵ ئەوەشدا هەوڵدانی زۆر بۆ پێوانەکردنی هەیەو (مۆرای) توانی کەرەستەو تێستی تایبەتی وەك (T.A.T) واتە ئەزموونو تێستی تێگەیشتنی بابەتەکە (اختبار تفهم الموضوع) (Thematic Apperception Test) بۆ

پێوانەکردنی ئامادە بکاتو دەتوانرێت لە رێگەی ئەم تێستەوە هەندێک خاسییەتی کەسایەتیو پێداویستیو پاڵنەری تاکەکان دیاری بکرێن. ئەم تێستەی (مۆرای) بریتییە لە ژمارەیەك وێنەی جۆراو جۆر کە پیشانی تاکەکان ئەدرێنو داوایان لێ دەکرێت کە لە رێگەی ئەو وێنانەوە چیرۆکێك دروست بکەن، ئینجا لەبەر ئەوەی وێنەکان تەمو مژاویو نادیارنو هیچ مانایەکی تایبەتی دیاری کراویان نییە، بۆیە دروست کردنی چیرۆكو ماناپێدانو ناوەرۆکی چیرۆکەکان تایبەت دەبن بە باری دەروونی ئەو تاکانەو چی حەزو ئارەزوو و پاڵنەرو لێك دانەوەی تایبەت بە خۆیان هەیە لە رێگەی دروست کردنی ئەو چیرۆکانەوە دەری دەبڕنو دەیخەنە پاڵ (اسقاط) وێنەکان.

واتە ئەتوانرێت لە رێگەی ناوەڕۆکی چیرۆکەکانەوە دەست نیشانی پاڵنەرو حەزو ئارەزوو و پێداویستییەکانی ئەو جۆرە تاکانە بکرێن. هەروەها (ماکلیلاند)و هاورێکانی توانییان چەندەها کەرەستەو تێستی تایبەتی بۆ پێوانەکردنو دەست نیشان کردنی دەست کەوتە پاڵنەر، لە تێستو کەرەستەکەی (مۆرای) (T.A.T) ئامادە بکەن.

دەست کەوتە پاڵنەر پەیوەندییەکی بەهێزی بە پرۆسەی بەکۆمەڵایەتی کردنەوە (التنشئة الاجتماعية) هەیە: واتە جۆری پەروەردە کردنو شێوازەکانی بەکۆمەڵایەتی کردنی دایكو باوك لە قۆناغی منداڵی، جۆرو بڕی دەست کەوتە پاڵنەر دیاری دەکەن، دەرئەنجامی توێژینەوەکانی ئەم بوارە ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە زۆربەی ئەو منداڵانەی کە خاوەنی دەست کەوتە پاڵنەری زۆرنو حەزو ئارەزووی دەست کەوتنو جێبەجێکردنیان بەرزە، لەناو ئەو خێزانانەدا پەروەردە بوون کە بەردەوام دایكو باوکیان هانیان داونو بواری سەربەخۆبوونو پشت بەستن بە خۆیان بۆ رەخساندوونو لەسەر جێبەجێکردنی کارو چالاکییەکانی رۆژانەی وەك (یاری کردن، نان خواردن،

جێبەجێکردنی کارو چالاکییەکانی قوتابخانە، هەڵبژاردنی جل و بەرگ،...هتد) هان و پاداشت کراون. بێ گومان ئەو کەسانەی کە ئەم پاڵنەرەیان بەرزە، زۆربەی جار لە ژیانی واقیعیدا سەرکەوتوو دەبن و پلەو پایەی کۆمەڵایەتی زۆر بەرز بەدەست دەهێنن، سەرەڕای سەرکەوتنیان لە بواری خوێندندا. (قطامی وعدس، 2002، ص209).

پاڵنەرەکانی تایبەت بە رزگاربوون و بەرگری و ئاسایش (Safety & Security)

ئەم جۆرە پاڵنەرانە، بریتین لەو پاڵنەرە سەرەکییانەی کە یارمەتی مرۆڤ دەدەن و لە کاتی بفەو مەترسی و هەڕەشەدا فریای دەکەون و دەبن بە هۆکارێك بۆ خۆگونجاندنی تاك لەگەڵ دەوروبەرەکەی و دابین کردنی ئاسایش و دڵنیایی بۆی. لە گرنگترین پاڵنەرەکانی تایبەت بە رزگاربوون و بەرگری و ئاسایش (شەڕخوازی و راکردن و دوورکەوتنەوە لە ئازارو ناخۆشییە).

شەڕخوازی و توندو تیژی (العدوان) (Aggression)

توندو تیژی و شەڕانگێزی بریتییە لەو هەڵس و کەوت و رەفتارەی کە ئامانجەکەی ئازاردانی بەرانبەرو زیان گەیاندنە بە کەل و پەل و سەرمایەکانیان، بەڵام بە بڕوای هلیگاردی دەروونزان، دەست درێژی واتە شەڕخوازی دوو جۆری تر لە خۆی دەگرێت، کە لە رێگایانەوە تاك دەتوانێت بە حەزو ئامانجەکانی بگات، ئەویش یان لە رێگەی دەست کەوتنی شتێك کە گرنگ و بەکەڵك بێت یان دوورکەوتنەوە لەو بارودۆخ و شوێنانەی کە بە ئازارو ناخۆشن، واتە مەبەستی ئازاردانی کەسانی بێ گوناه و قوربانی (Scapegoat) نییە،

كە ئەمەش زیاتر نزیكترە لە خۆپاراستن و بەرگری و خۆپزگاركردن وەك لەوەی توندو تیژی و شەڕخوازی بێت. (قطامی وعدس، 2002، ص210).

واتە ئەگەر تاك ئەو هێزو پاڵنەرو دەست درێژییەی بۆ خۆگونجاندن و كۆنترۆڵ كردنی ژینگەو پارێزگاری كردن لە خود، بەكارهێنا ئەوا لە بەرژەوەندی تاك و مرۆڤایەتی دەبێت، بەڵام ئەگەر دژی هاوەڵان و تاكەكانی تری كۆمەڵ بەكاری هێنا، ئەوا ئەو كاتە بە زیانی هەموو لایەك تەواو دەبێت.

بە بڕوای (فرۆید)، شەڕخوازی پاڵنەرێكی بایۆلۆژییەو بەشێكە لە سروشتی مرۆڤایەتی و دەربازبوون لە دەستی مەحاڵە، بەڵام دەكرێت لە ڕێگەی نزیك كردنەوەی تاكەكانی كۆمەڵ و بەهێزكردنی سۆزو خۆشەویستی لەلایەك و ڕەخساندنی دەروازەو كەش و هەوای گونجاو بۆ خاڵی كردنەوەو ڕزگاربوون لێی لەلایەكی تر بۆ خزمەتی مرۆڤایەتی دەستەمۆی بكەین. لە بەرانبەر فرۆید كۆمەڵێك زانای تر هەن و بڕوایان بە بۆچوونەكانی فرۆید نییەو لەو بڕوایەدا نین كە شەڕخوازی پاڵنەرێكی بۆماوەیی و بایۆلۆژی بێت، بەڵكو لەو بڕوایەدان كە شەڕخوازی لە ئەنجامی دانانی بەربەست و ڕێگر لە بەردەم پێداویستی و حەزو ئارەزووەكانی تاكدا، دروست دەبێت و گوزارشت كردن لە شەڕخوازی دەبێتە هۆی كەم كردنەوەی ئەو گرژی و هەڵچوونانەی كە لە ئەنجامی دانانی بەربەست و ڕێگرەكەوە دروست بوون.

كەواتە بە بڕوای ئەمان شەڕخوازی دیاردەیەكی كۆمەڵایەتییەو لە ئەنجامی بەربەست و بێبەش بوونەكانەوە دروست دەبێت و دەتوانرێت لە ئەنجامی كەم كردنەوەی بەربەست و ڕێگرو بێبەش بوونەكانەوە، ڕێژەی توندو تیژی و شەڕخوازیش كەم بكرێتەوە، هەروەها مرۆڤ لە ڕێگەی سەرنجدان و لاساییكردنەوەی كەسانی تریشەوە فێری شەڕخوازی و توندو تیژی دەبێت،

ئینجا ئەگەر كەسانی چواردەوری منداڵ، كەسانی ئاشتی خوازو بەبەزەیی بوون، ئەوا منداڵ كەمتر فێری رەفتاری شەڕخوازی دەبێت.

پاڵنەری خستنە پاڵ (دافعیة العزو) (Attribution Motivation)

ئەم جۆرە پاڵنەرە، گرنگی بە ئەو سەرچاوەو هۆكارانە دەدات كە دەبن بە بنەما بۆ وەرگرتنی بڕیار، واتە ئەگەر مرۆڤ لە كارەكانی رۆژانەیدا سەركەوتن یان سەرنەكەوتنی بەدەست هێنا، دوای ئەوە پرسیارمان لێ كردو وتمان لەبەر چی سەركەوتی یان سەرنەكەوتی؟ ئەوا زۆربەی تاكەكانی كۆمەڵ سەرچاوەو هۆكارەكانی سەركەوتن یان سەرنەكەوتنیان بۆ دوو هۆكار دەگەڕێننەوە، **كە ئەوانیش هۆكارە (دەرەكی و ناوەكییەكانن).**

هۆكارە ناوەییەكان تایبەتن بە كەسایەتی و تواناو لێهاتووییەكانی تاك، بەڵام هۆكارە دەرەكییەكان پەیوەندییان بە بارودۆخ و فاكتەرە دەرەكییەكانەوە هەیە، بۆ نموونە ئەگەر قوتابیەك لە خوێندن سەرنەكەوت و دەرنەچوو، ئینجا پرسیاری ئەو دەرنەچوونەمان لێ كرد، ئەگەر لە وەڵامدا وتی لەبەر ئەوەی (**پرسیارەكان قورس بوون و مامۆستا بە باشی وانەكانی راڤە نەدەكردو هۆڵی تاقی كردنەوە ناخۆش و گەرم بوو، بەختم نەبوو، قیسمەت و نسیبم وابوو**)، سەرجەم ئەو هۆكارانە تایبەتن بە جیهانی دەرەوەی تاك و بارودۆخی دەرەكی.

واتە ئەم قوتابییە هۆكارەكانی سەرنەكەوتنی بۆ جیهانی دەرەوە دەگەڕێنێتەوەو پاڵنەرەكان و هۆكارەكانی سەرنەكەوتنی دەخاتە پاڵ دەرەوەی خۆی. بەڵام ئەگەر لە وەڵامدا وتی (**خۆم باش نەم خوێندو توانای ئامادەكردنی هەموو وانەكانم نەبوو، لە كاتی دەوام كردن كەم تەرخەم بووم و زۆر رۆژ نەدەچووم بۆ**

قوتابخانە، لەناو پۆل زوو زوو داڵغەم لێدەدا...هتد)، واتە ئەم قوتابیە هۆکارەکانی سەرنەکەوتنی بۆ خودی خۆیو تواناکانی دەگەڕێنێتەوە، واتە هۆکارەکان ناوەکین و سەرچاوەکەی کەسایەتی و تواناکانی خۆیەتی.

بیرۆکەی خستنەپاڵ (العزو) لەسەر سێ گریمانو بنەما بونیاد نراوە، کە ئەمانەی لای خوارەوەن:-

1- مرۆڤ بەردەوام زۆر بە پەرۆشە بۆ دیاری کردنی هۆکارو سەرچاوەکانی رەفتاری خۆیو کەسانی تر، ئەم گریمانەش سەرچاوەکەی، حەزو ئارەزوو پێداویستی مرۆڤە بۆ کۆنترۆڵ کردنی ژینگەو دەوروبەرەکەی، ئینجا دیاری کردنی رەفتاری خۆیو رەفتاری کەسانی تر، هۆکارێکی یارمەتیدەرە بۆ چۆنێتی مامەڵەکردنی کاریگەرو سەرکەوتوو لەگەڵ ژینگەو دەوروبەرو تاکەکانی تر.

2-دیاری کردنی هۆکارە تایبەتییەکانی رەفتارو هەڵسو کەوت کارێکی هەڕەمەکی و لاوەکی (عشوائی) نییە، بەڵکو لە ئەنجامی بیرکردنەوەو پشت بەستن بە یاساو رێسای تایبەتەوە دەگەینە دەرئەنجامو دیاری کردنی هۆکارەکان. **لێرەدا پێویستە پرسیاری ئەوە بکەین: (پەیوەندی نێوان پێشبینی کردن (توقع) (Expectancy)و خستنەپاڵدا. (Attribution) چییە؟).**

هەندێك لە زاناکان لەو بڕوایەدان کە ئەو دوو چەمکە (مفهوم) لە یەکەوە نزیکن، بەڵام پێشبینی کردن (التوقع) بڕواو بۆچوونێکی مەعریفییە کە شتێك بەدوای شتێکی تردا دێتو یەکێکیان دەبن بە هۆو فاکتەری سەرەکی بۆ رووداني شتەکەی تر، بۆ نموونە (ئەگەر بەردەوام بخوێنمو خۆم ماندوو بکەمو

ئاگاداری مامۆستاو وانەکانم بەم و سەرچاوەی پێویست بۆ خوێندنەکەم پەیدا بکەم، <u>ئەوا پێشبینی</u> دەکەم و وای بۆ دەچم کە لە کۆتایی ساڵدا دەردەچم).

<u>بەڵام خستنە پاڵ (العزو)</u> پێچەوانەی پێشبینی کردنە، واتە ئەو بڕواو بۆچوونەیە کە شتێك ڕوویدا لە ئەنجامی ڕوودانی شتێکی تر، بۆ نموونە (دەرچوونم لە کۆتایی ساڵ بەهۆی خوێندنی بەردەوام و خۆماندووکردن و ئاگاداریم لەناو پۆلدا بوو).

<u>واتە ئەگەر هۆیەکە هەبوو ئەوا پێشبینی دەرئەنجام دەکەم، بەڵام ئەگەر سەیری دەرئەنجامم کرد، ئەوا من دەیخەمە پاڵ (عزو) هۆکارێك.</u>

3- ئەگەر بڕوامان هەبوو کە هەندێك هۆکار بەرپرسیارن لە ڕەفتاروهەڵس و کەوتێکی دیاری کراو، ئەوا لە داهاتوودا ئەو هۆکارانە کاریگەری خۆیان دەبێت لەسەر هەڵچوون و ڕەفتارەکانی تر.

بە بڕوای زۆر لە لێکۆڵەران، هایدەر (Heider) یەکەم زانا بووە کە ئاماژەی بۆ تیۆری خستنە پاڵ (نظرية العزو) کردووەو لەو بڕوایەدا بووە کە لەلایەنی مەنتیقییەوە، مرۆڤ سەرچاوەی ڕەفتارو ڕووداوەکانی ژیانی یان بۆ هۆکاری خودی کە تایبەتە بە کەسایەتی و جیهانی ناوەوەی یان بۆ هۆکاری دەرەکی کە تایبەتە بە جیهانی دەرەوە، دەگەڕێنێتەوە.

<u>هۆکارە خودی و ناوەکییەکان بریتین</u> لە (پێداویستییەکانی مرۆڤ و حەزو ئارەزوو هەڵچوونەکان و تواناو ئامادەباشی و مەبەست و نیەت و شارەزاییەکانی) ، بەڵام هۆکارەکانی دەرەکی کە تایبەتن بە بارودۆخی ڕووداوەکەو جیهانی

دەرەوە بریتین لە (گرانی‌و زەحمەتی كارو چالاكییەكەو بەخت) (علاونة، 2004، ص225).

پەروەردەی نوێ زیاتر گرنگی بە پاڵنەرەكانی ناوەوە دەدات‌و حەزو ئارەزوو تواناكانی قوتابی بە گرنگ دەزانێت، لەبەر ئەوە زۆر پێویستە لە كاتی پەروەردەكردن‌و بەكۆمەڵایەتی كردنی تاكەكانی كۆمەڵ، جەخت بكرێتە سەر هۆكارو تواناو بەهرەكانی قوتابی (پاڵنەرە ناوەكییەكان)و قوتابی لە هۆكاری دەرەكی وەك زەحمەت‌و گرانی چالاكی‌و كارەكان‌و بەخت دوور بخرێتەوەو هەوڵ نەدات خۆی لە بەرپرسیاریەتی سەرنەكەوتنەكانی بدزێتەوەو بەرپرسیاریەتی سەرنەكەوتنەكانی بخاتە پاڵ هۆكارە دەرەكییەكان.

بەڵكو دەبێت بە پێچەوانەوە تێبگەیەندرێت، كە مرۆڤ بەرپرسیارە لە زۆربەی سەركەوتن‌و سەرنەكەوتنەكانی‌و، پێویستە كۆڵ نەدات‌و بەردەوام لە هەوڵ‌و كۆششەكانی بەردەوام بێت‌و لە سەرنەكەوتنەكانی پەند وەربگرێت‌و دووبارە هەوڵی دووبارە كردنەوە بدات، تا لە كۆتاییدا سەركەوتن بەدەست دەهێنێ، دەبێت قوتابی تێبگەیەندرێت كە سەرنەكەوتن بەشێكە لە ژیانی هەموو كەسێك‌و كەس نییە بەردەوام سەركەوتن بەدەست بهێنێ، بەڵام گرنگ ئەوەیە بەدوای هۆكارەكانی سەرنەكەوتنەكانماندا بگەڕێین‌و نەهێڵین جارێكی تر دووبارە ببنەوە.

تیۆری مرۆڤایەتی و پاڵنەرەکان (النظرية الإنسانية)

تیۆرەکەی ماسلۆ دەربارەی پاڵنەرو پێداویستییەکانی مرۆڤ بە گرنگترین تیۆرەکانی سەر بە ڕێبازی مرۆڤایەتی (Humanistic) دادەنرێت.

بە بڕوای ماسلۆ پاڵنەرە مرۆڤایەتییەکان بەشێوەیەکی قووچەکی (هرمي) گەشە دەکەن و لەسەرەتاوە بە پێداویستییە فسیۆلۆژییەکان گەشە دەکەن و دواتر بەرەو هێنانەدی و بەدەست هێنانی خود (تحقيق الذات) سەردەکەون. ئەمانەی خوارەوەش گرنگترین پێداویستییەکانی (پاڵنەرەکانی) مرۆڤن:-

(1) پێداویستییە فسیۆلۆژییەکان (Physiological Needs)

لە گرنگترین ئەم پێداویستییانەش (خۆراک و خواردنەوەو ئۆکسجین و ئیسراحەت و ڕزگاربوون لە پاشەڕۆو...هتد)، بە بۆچوونی ماسلۆ تێرکردنی ئەم پێداویستییانە دەبن بە پاڵنەرو بناغە بۆ مرۆڤ و گەڕانی بەدوای پێداویستی تر.

(2) پێداویستی ئاسایش و دڵنیایی (Safety Needs)

ئەم جۆرە پێداویستییە دەبن بە پاڵنەر بۆ ئەوەی مرۆڤ بەدوای ئاسایش و دڵنیایی و سەلامەتیدا بگەڕێ و لە ترس و دڵەڕاوکێ و شڵەژان دوور بکەوێتەوە. ئەم پێداویستییە بە ئاسانی لەلای منداڵ هەست پێدەکەین و دەتوانین لەمیانەی ڕەفتارەکانی منداڵ دەست نیشانی بکەین. منداڵ دەیەوێت لە شتە نائاساییەکان دوور بکەوێتەوەو ئەو کارو چالاکییانە بکات، کە ئاشنایەتی لەگەڵیان هەیەو بەردەوام بەشێوەیەکی ڕۆتینی دووبارە دەبنەوە.

3 - پێداویستی خۆشەویستیو چوونە ناو کۆڕو کۆبوونەوەکان (Love and Belonging Needs)

بۆ تێرکردنی ئەم پێداویستییە مرۆڤ تێکەڵ بە کۆڕو کۆبوونەوە کۆمەڵایەتییەکان دەبێتو حەز دەکات خۆشەویست بێتو لە هەمان کاتیشدا کەسانی تری خۆش بوێت. واتە کاتێك مرۆڤ لە خۆشەویستو ئازیزو دۆستو برادەرانی دوور دەبێت، هەست بە ناخۆشیو دڵتەنگیو بێزاری دەکاتو حەز دەکات بە زووترین کات پەیوەندییان پێوە بکات یان بگەڕێتەوە ناویان. بە بڕوای ماسلۆ ئەم پێداویستییە دەبێت بە پاڵنەرێکی گرنگ بۆ ئەوەی مرۆڤ بە کارو چالاکی کۆمەڵایەتی هەڵبستێتو بەشداری کۆڕو کۆبوونەوەکان بکات، ئینجا تێرنەکردنی ئەم پێداویستییە دەبێتە هۆی یاخی بوونو سەرەڕۆیی. بە بۆچوونی ماسلۆ سەرچاوەو هۆکاری سەرەکی سەرەڕۆییو یاخی بوونی لاوانو هەرزەکاران بۆ تێرنەکردنی ئەم پێداویستییە دەگەڕێتەوە.

(4) پێداویستی ڕێزگرتنی خود (احترام الذات) (Self-Esteem Needs)

ئەم پێداویستییە مانای حەزو ئارەزووی مرۆڤە بۆ ئەوەی کەسێك بێت ڕێزی بگیرێو کەسایەتی سەربەخۆو تایبەت بەخۆی هەبێتو کەس سووکایەتی پێنەکاتو لە نرخی کەم نەکاتەوە. ئینجا هەر کاتێك ئەم پێداویستییەی مرۆڤ تێربوو ئەوا هەست کردن بە بڕوابەخۆبوونو متمانەو هێزو توانا لەلای دروست دەبێت، بەڵام ئەگەر مرۆڤ لەم پێداویستییە بێبەش بوو، ئەوا هەست کردن بە کەمیو بێ تواناییو لاوازی لە دڵو دەروونی گەشە دەکەنو ڕووبەڕووی زۆر گرفتو کێشەی دەروونیو کۆمەڵایەتی دەکەنەوەو لە ژیانی کۆمەڵایەتییاندا سەرکەوتن بەدەست ناهێنن.

(5) پێداویستیە مەعریفیەکان (Cognitive Needs) کە پێداویستی زانین و تێگەیشتن (Needs to Know & Understand) لە خۆدەگرێت.

ئەم پێداویستییەش مانای گەڕان و وێڵ بوونە بەدوای زانیاری و زانین و تێگەیشتنی دیاردەکانی ژیان. ئەم پاڵنەرو حەزو ئارەزووەش لە ڕێگەی دۆزینەوەو گەڕان و تاووتوێ کردنی دیاردەکانەوە دێتەدی، کە مرۆڤ دەیەوێت زۆرترین زانیاری و شارەزایی دەست بکەوێت. بە بۆچوونی ماسلۆ ئەم پێداویستییە لەلای هەندێك کەس زیاتر دیارو ڕوون و ئاشکرایەو بە ئاسانی هەستی پێدەکەین.

(6) پێداویستییە جوانکارییەکان (Aesthetic Needs)

ئەم پێداویستییە مانای حەزکردن بە (ڕێك خستن و جوانکاری و ڕازاندنەوەو دوورکەوتنەوە لە ناشیرینی و ناڕێكو پێکی و پیس و چەپەڵی و کەمتەرخەمی لە ڕێك خستن) دەگەیەنێت. هەرچەندە ماسلۆ دان بە ئەوەدا دەنێت کە تێگەیشتن و دیاری کردنی ئەم پێداویستییە کارێکی ئاسان نییەو زەحمەتە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا لەو بڕوایەدایە، کە کەسێك خاوەن دروستی دەروونی پێویست بێت، ئەوا حەز بە گەڕان بەدوای جوانی و جوانکاری و کاری هونەری و ڕێك خستن و گرنگی دان بە سروشت دەکات، ئیتر ئەو کەسە منداڵ بێت یان گەورە.

7- پێداویستی هێنانەدیو بەدەست هێنانی خود (تحقيق الذات) (Self-Actualization Needs)

ئەم پێداویستییە مانای ئەوەیە مرۆڤ ئەو حەزو ئارەزووەی هەیە کە تواناو لێهاتوویی‌یەکانی لەژیانی واقیعیدا بهێنێتەدیو لە کارو چالاکییەکی هەست پێکراودا بەرجەستەی بکات، بە مەرجێك لەگەڵ حەزو ئارەزوو و تواناکانیدا بگونجێت.

بە بڕوای ماسلۆ، ئەو کەسەی بتوانێت خودی خۆی بهێنێتە دیو کارو چالاکییەك بکات کە لەگەڵ تواناو لێهاتووییەکانیدا بگونجێت، ئەوا دەبێت بە خاوەنی دروستی دەروونیو لە گرفتو کێشەی دەروونیو کۆمەڵایەتی دوور دەکەوێتەوە. ماسلۆ لەو بڕوایەدایە کە ئەم پێداویستییە تەنها تایبەتە بە کەسانی کامڵو پێگەیشتوو، چونکە منداڵو نەوجەوان ناتوانن ئەم پێداویستییە بهێننە دی، لەبەر ئەوەی هێشتا پێنەگەیشتوونو تواناکانیان بە تەواوی گەشەیان نەکردووە، بۆیە ناتوانن خودی خۆیان بهێننەدیو ببن بە خاوەنی ناسنامەو هاوڕێو پیشەو بەهاو هاوسەرو خێزانی تایبەت بە خۆیان. بەڵام دەتوانرێت ڕێنمایی بکرێنو ژینگەو بارودۆخی گونجاو بۆ گەشەکردنو خۆناسینو شارەزابوونی تواناو خاڵە لاوازەکانیان، بڕەخسێندرێن، تا دواتر بتوانن ئەم پێداویستییان بهێننەدی.

هەرچەندە تیۆرەکەی ماسلۆ گرنگی خۆی هەیەو کاریگەری زۆری لە بواری فێرکردنو چارەسەرکردنی دەروونیدا هەیە، بەڵام لەبەر ئەوەی لەسەر بنەمای فەلسەفیو بڕوابوون بە سەربەستیو ئازادیو مافی مرۆڤ و توانای مرۆڤ بۆ داهێنانو کاری خێرو چاکە بونیاد نراوەو بنەمای ئەزموونیو تاقیگەیی (تجريبي) نییە، واتە هەموو دەرئەنجامو بۆچوونەکانی ماسلۆ لە

ئەنجامی سەرنج دانو چاوپێکەوتنی ئەکلینیکیو تایبەتییەوە بووە، بۆیە کەمو کورتی خۆی هەیەو بەسەر هەموو کەسێکدا پراکتیزە ناکرێتو ناتوانرێت هەندێك حاڵەتی تایبەتی پێ لێك بدرێتەوە سەرەڕای ئەوەش ناتوانرێت وەك دیاردە دەروونییەکانی تر بخرێتە چوارچێوەی تاقی کردنەوەی مەیدانییەوە. بەڵام لەگەڵ هەموو ئەوانەشدا تا ئێستا بە گرنگترین تیۆرەکانی بواری پێداویستیو پاڵنەرەکان دادەنرێت (نشواتی، 2003، ص212- 215).

موڵکداری

تاوەکو ئێستا مشتو مڕێکی زۆر هەیە لەسەر دیاردەی موڵکداری (التملك) لە بارەی ئەوەوە کە ئایا موڵکداری رەمەکە (غریزة) یان لە ژینگەوە مرۆڤ فێری دەبێت؟ کۆمەڵێك لە دەروونزانەکان لەو بڕوایەدان کە رەمەکەو مرۆڤ هەر لە کاتی لەدایك بوونەوە ئەم حەزو ئارەزووی شت کۆکردنەوەو عەمبارکردنی هەیە، نموونەشیان لەو بارەیەوە هەڵسو کەوتی منداڵە بۆ کۆکردنەوەو بە موڵك کردنی شتەکانی چواردەوریو خۆپەرستیەتی، لە پێشەنگی هەمووشیانەوە (مەکدوگاڵ)ی دەروونزانە، (مەکدوگاڵ) لەو باوەڕەدایە کە موڵکداری رەمەکەو لەلای مرۆڤ و ئاژەڵیش هەیە (مێرووله، مێشەهەنگ، سمۆرە،...هتد).

بەڵام لە بەرانبەر ئەم کۆمەڵەدا دەستەیەك دەروونزانو کۆمەڵناس لەو باوەڕەدان کە موڵکداری دیاردەیەکی کۆمەڵایەتییەو مرۆڤ لە کۆمەڵەکەیەوە فێری دەبێتو هیچ پەیوەندییەکی بە رەمەکەوە نییە، ئینجا بۆ یەکلاکردنەوەو بەلایەکدا خستنی ئەو مشتو مڕە پێویستە ئاماژەو پشت بە دەرئەنجامی هەندێك لەو توێژینەوە زانستییانە ببەستین کە لەم بارەیەوە بە ئەنجام گەیەندراوە، <u>دەروونزانی نوێ بە سوود لێ وەرگرتنو پاڵپشتی دەرئەنجامی توێژینەوەکانی بواری کۆمەڵناسیو ئەنترۆپۆلۆژیا، گەیشتۆتە ئەو راستییەی کەموڵکداری دیاردەیەکی کۆمەڵایەتییەو مرۆڤ لەرێگەی دامەزراوە کۆمەڵایەتییەکانەوە (خێزان، خوێندنگا، کۆمەڵ،...هتد) فێری دەبێو بەڵگەشیان ئەم خاڵانەی لای خوارەوەیە:-</u>

(1) ئەگەر دیاردەیەك رەمەكو بۆماوە بێت، دەبێت هاوبەش بێت لە نێوان هەموو تاکەکانی ئەو توخمو جۆرە (نوع)، واتە ئەگەر موڵکداری رەمەكو

بۆماوە بوایە دەبوایە لە هەموو کونج و قوژبن و گۆشەیەکی ئەم جیهانە بەرفراوانە هەبوایەو تاکە مرۆڤێك نەبوایە کە ئەم حەزو ئارەزووی موڵکدارییەی نەبێت.

بەڵام ئەنثرۆپۆلۆژیا وەك زانستێك تایبەت بە توێژینەوەی رەوشت و بیرو باوەڕو هزرو داب و نەریتی کۆمەڵگا سەرەتاییەکان لەلایەك و بەراوردکردنی بە کۆمەڵگاو شارستانییەتە پێش کەوتووەکان لەلایەکی تر گەیشتە ئەو راستییەی کە ئەم دیاردەیە (واتە موڵکداری) لای زۆر هۆزو دەستەو تاقم کە ژیانێکی سادەو ساکاری دوور لە ئاڵۆزی و ململانێ و شارستانییەتی پێش کەوتووی سەدەی بیستەم لە چەند دوورگەیەك دەژین هەر نییەو بە هیچ شێوەیەك هەستی پێ ناکرێت.

بە پێچەوانەوە، ئەو تیرو هۆزانە بەشێوەی کۆمەك و هەرەوەز کاردەکەن و بە یەکسانی وەك خوشك و برا بەشی دەکەن، کاتێك دەچن بۆ راوو شکاری ئاژەڵ و پەلەوەرو ماسی یان بەروبوومی میوەجات و رووەك (دانەوێڵە) کۆدەکەنەوە دوای گەڕانەوە، هەریەکە بەشی خۆی دەبات و زیادەکەش لە شوێنێکی گشتیدا عەمبار دەکرێت و هەر کەس لەدواتر پێداویستی پێی بوو دەچێت بە قەدەر پێداویستییەکەی وەری دەگرێت، واتە ژیانێکی کۆمۆنی سەرەتایی دەژین و ململانێ و چەوساندنەوەو چاو برسێتی لەناویاندا نییە.

(2) ئەگەر دیاردەیەك رەمەك (غريزة) بێت، دەبێت لە نێوان ئاژەڵ و مرۆڤدا هاوبەش بێت، بەڵام دیاردەی موڵکداری و عەمبارکردن لە جیهانی ئاژەڵدا نییە، بێجگە لە (مێروولەو سمۆرە).

(3) تەنانەت رێژەو توندو تیژی دیاردەی موڵکداری لە نێوان ئەو کۆمەڵگایانەی کە هەیانە، دەگۆڕێت و جیاوازە بەپێی جیاوازی رژێم و سیستەمی

کۆمەڵایەتی‌و رامیاری‌و ئابووری ئەو کۆمەڵگایانە. لەبەر ئەوە هۆکارەکانی (جوگرافی‌و مێژوویی‌و کۆمەڵایەتی، دەروونی) کاریگەری خۆیان هەیە لەسەر دیاردەی موڵکداری، بۆ نموونە کوردستانی خۆمان لەبەر ئەوەی داهات‌و سەرچاوەی ژیانی لە کۆنەوە تا رادەیەکی زۆر پشتی بە ئاوی باران بەستووەو ئاوی بارانیش لە ساڵێکەوە بۆ ساڵێکی تر کەم‌و کورتی تێ کەوتووەو، هەروەها شوێنی ژیانمان سەختەو ناوچەی شاخاوییە زۆر جار بەفر رێگای هاتووچۆی گرتووەو، رژێمە داگیرکەرە یەك لەدوای یەکەکانی کوردستانیش بەردەوام گەلی کوردستانیان برسی کردووەو زۆر جار قات‌و قڕی‌و گرانی‌و نەهامەتی سەرسنگی ئەم ناوچەیەی گرتووە.

لەبەر ئەوە زۆر ئاساییە موڵکداری‌و عەمبارکردن‌و شاردنەوەی کەل‌و پەل تاکە رێگایەك بێت بۆ زامن کردنی ژیانی ماڵ‌و منداڵ‌و گەیشتن بە لێواری دڵنیایی‌و ئارامی. کەواتە هۆکارەکانی خۆپەرستی، نەبوونی پێداویستیەکان و (بیمە) (ضمان) ی کۆمەڵایەتی‌و مەترسی گرانی‌و قات‌و قڕی‌و دژواری‌و سەختی ژینگەی جوگرافی‌و هاندانی ئەم دیاردەیە بەرپرسیارە لە بوونی موڵکداری نەك رەمەك.

بەشی پێنجەم

هەڵچوونەکان

پێشەکی

لایەنەکانی هەڵچوونەکان

چ کاتێک هەڵدەچین ؟

رەگەزەکانی هەڵچوون

هەڵچوونەکان و نەخۆشی سایکۆسۆماتی

گرنگترین هەڵچوونەکان

هەڵچوون و تیۆرییەکانی

هەڵچوونەکان

پێشەکی:-

هەڵچوونەکان بەشێکی گرنگی ژیانی هەر یەکێك لە ئێمەیەو ژیان بەبێ هەڵچوونەکان هیچ تام و چێژێکی نییە، لەبەر ئەوەی تام و چێژی سەرکەوتنەکان لە خۆشی و کامەرانی (هەڵچوونەکان)دایە. هەمووومان دەتوانین سات و رووداوەکانی ژیانی رۆژانی رابردوومان (بە باش و خراپییەوە) بهێنینەوە یادی خۆمان و هەڵچوونەکانیان دیاری بکەین، واتە خۆشی و تام و چێژو پێکەنین و زەردە خەنەکان سەرەرای گریان و توورەبوون و شەرم و ترس و دڵەڕاوکێکان بهێنینەوە یادی خۆمان و دووبارە لەگەڵیان بژین. هەڵچوونەکان بەشێکن لە ژیانمان و رزگاربوون یان راکردن لەدەستیان مەحاڵەو کەس نییە هەموو یادگارییە تاڵ و شیرینەکانی ژیانی لەبیر بکات.

ئەو منداڵانەی لەسەر دەستی دایك و باوکێکی توندوتیژو شەڕخوازو دڵ رەق پەروەردە بوون، زۆر زەحمەتە بتوانن ترس و هەڕەشەو لێدان و توورەبوونەکانی باوك و دایکیان لەبیر بچێت و بەردەوام لە کاتی بینینی دایك و باوك و بیستنی ناویان و باس کردنی رووداوو کارەساتەکان، تووشی هەمان ترس و شەرم و دڵەڕاوکێ و خەم و خەفەت و توورەییەکانی سەردەمی منداڵی دەبن، لە هەمان کاتیشدا هیچ کەس نوکتەو قسەی خۆش و بەزەیی و رێزگرتنی مامۆستاو دایك و باوکە باش و دڵ گەورەکان لەبیر ناکات و هەردەم یادکردنەوەیان مرۆڤ تووشی هەڵچوونە خۆشەکانی وەك (کامەرانی و خۆشەویستی و پێکەنین و وەرگرتنی تام و چێژو خۆشی) دەکات و دەروونی دەحەسێنێتەوەو بەرانبەر ژیان گەشبین دەبێت.

هەڵچوونەكانمان بەهرەو دياريى خودان بۆمان و ژيان بەبێ ئەوان جەستەيەكى مردووى بێ گيان دەبوو. خوێنەرى بەڕێز بير لە ژيانێك بكەرەوە مرۆڤ بەردەوام تەنها مێشكى بەكاربهێنايەو وەك كۆمپيوتەر پرۆسە عەقڵييەكانى جێ بەجێ بكردايەو بەردەوام بيرى لە ژيان و دياردەكانى بكردايەوەو هيچ هەڵچوون و تام و چێژو خۆشى و ناخۆشيەكى لەگەڵ نەبوايە، ئايا ئەو ژيانە چۆن دەبوو؟ بێ گومان ژيانێكى زۆر ناخۆش و وشك و بێ گيان دەبوو، لەبەر ئەوەى عەقڵ بەبێ سۆزو خۆشەويستى و هەڵچوونەكان هيچ تامێكى نييەو دەبێت بە ژيانێكى بێ رەنگ و تام و بۆن. هەڵچوونەكان تەنها تام و چێژو رەنگ نادەن بە ژيان بەڵكو لە هەمان كاتدا يارمەتى مانەوەمان دەدەن و ناهێڵن بە ئاسانى لەناو بچين و لە كاتى ترس و هەڕەشەو حاڵەتە نائاساييەكاندا فريامان دەكەون و لەو ترس و هەڕەشەو حاڵەتە نائاساييانە رزگارمان دەكەن.

هەڵچوون (الانفعال)

هەڵچوون حاڵەتێكی ویژدانی بەهێزی كتوپڕی لەناكاوەو ڕەنگدانەوەی لەسەر كۆئەندامی جەستەیی و دەروونی تاك دەبێت و كۆمەڵێك نیشانەو دیاردە لەتەك خۆیدا دەهێنێ و باری هەڵچوونی مرۆڤی پێ دیاری دەكرێت و سێ لایەن دەگرێتەوە، كە بریتین لە ئەمانەی لای خوارەوە:-

(1) لایەنی هەستی خودی:-

كە ئەم لایەنە تایبەتە بەو مرۆڤە هەڵچووەو ئەو خۆی لەسەر زاری خۆیەوە باس لە هەڵچوون و گۆڕانكارییە فسیۆلۆژییەكانی دەكات، بۆ نموونە ئەگەر یەكێك تووشی هەڵچوونی تووڕەبوون بووبێت، ئەو دەتوانێت خۆی باسی ئەو هەست و گۆڕانكارییانە بكات كە لە ئەنجامی تووڕەبوونەكەوە ڕوویداوە.

(2) لایەنی دەرەوەی بینراو:-

ئەم لایەنە سەرجەم ئەو گوزارشت و دەربڕین و جووڵەو گوتەو گۆڕانكارییە دەرەكییانە دەگرێتەوە كە لە دیوی دەرەوەی مرۆڤدا ڕوودەدەن و دەتوانرێت لەمیانەیانەوە هەست بە هەڵچوون و نائارامی و باری دەروونی ئەو مرۆڤە تووڕەیە، یان دڵخۆشە، یان ترساوە...هتد، بكرێت.

(3) لایەنی فسیۆلۆژی:-

لەگەڵ ئەوەی مرۆڤ خۆی هەست بە هەڵچوونەكەی دەكات و لە دیوی دەرەوەش كۆمەڵێك گۆڕانكاری لە دەم و چاو دەست و قاچیدا ڕوودەدات لە

هەمان کاتیشدا چەندەها گۆڕانکاری فسیۆلۆژیش لە ناوەوەی مرۆڤ روو دەدات وەك زیادبوونی لێدانی دڵ، بەرز بوونەوەی پرۆسەی هەناسەدان، زیاد بوونی رێژەی شەکر لە خوێنداو سوور بوون یان زەرد بوونی دەمو چاو،وەستانی پرۆسیسی هەرس کردن، وەستانی رژاندنی لیکە گلاند کە دەبێتە هۆی ووشك بوونی دەمو لێوو بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی پێست و ئارەق کردنەوە، تەسك یان فراوان بوونی بیلبیلەی چاو، گرژ بوونی ماسوولکەکان، ئەم گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییانە لە ئەنجامی ورووژاندنی کۆئەندامی دەماری سمپساوییەوە روودەدەن.

بێگومان ئەو گۆڕانکارییە فسیۆلۆژیانە بۆ بەرژەوەندیو خۆسازاندنی مرۆڤ روودەدەن، بەتایبەتی کاتێك تووشی باروودۆخ و ورووژێنەرێکی ترسناك دەبێت و هەڕەشە لە بوون و ژیانی دەکات، ئا لەم کاتە ترسناکانەدا کۆئەندامی دەماری سمپساوی فریای خۆی دەکەوێت و فەرمان بۆ زۆربەی کۆئەندامەکانی لەش دەردەکات، بەتایبەتی ئەوانەی کە لەژێر کۆنترۆڵی کۆئەندامی دەماری ناوەندیدا نین، ئەوانیش لەم کاتە تەنگانەیەدا بۆ فریاکەوتنی خۆیان هەریەکەو بەپێی تایبەتمەندێتی خۆی فەرمانەکە جێ بەجێ دەکات و دەست دەکات بەو پەڕی چالاکی خۆی .

شایانی ئاماژە بۆکردنە چالاکی و جووڵەو هێزی مرۆڤ لە کاتی هەڵچووندا دەگاتە ترۆپك، بێگومان ئەم چالاکی و هێزە نائاساییەش پێویستی بە کەرەستەی خاو هەیە، لەبەر ئەوە شەکری کۆکراوەی ناو جگەر دەرژێتە ناو خوێنەوە، لێدانی دڵ زیاد دەکات بۆ ئەوەی خێرا خێرا خۆراك و ئۆکسجین بۆ خانەکانی لەش بەرێت، پرۆسیسی هەناسەدان زیاد دەبێت، چونکە ئەو چالاکی و هێزە نائاساییە پێداویستی زۆری بە ئۆکسجین دەبێت لەلایەك وە رزگارکردنی لەش لە دووەهەم ئۆکسیدی کاربۆن لەلایەکی تر، هەروەها چاو

زیاتر دەکرێتەوە بۆ ئەوەی زۆرترین شەپۆلی رووناکی وەربگرێ‌و دوورتر ببینێ‌و شەکریش دەبێت بە سەرچاوەیەك بۆ دروست کردنی گەرمی‌و ووزەی پێویست بۆ ماسوولکەکان‌و بەردەوام بوونیان لەسەر چالاکی‌و ماندوو نەبوونیان.

بێگومان کۆمەڵێك هۆکاری دەرەکی‌و ناوەکی هەیە لە ژینگەدا کە دەبێتە هۆی هەڵچوونی مرۆڤ لەوانە: دانانی کۆسپ‌و تەگەرەو بەربەست لە بەردەم پاڵنەرو پێداویستییەکانی مرۆڤدا، وورووژاندنی پێداویستییەکانی تاك، تێرکردنی لەپڕو ناوەختی پێداویستییەکان، وە هەڵچوون دوو جۆری سەرەکی هەیە، جۆری یەکەم پۆزەتیڤەو خۆشە بۆ مرۆڤ وەك دڵ خۆشی، گەش بینی، سۆزو خۆشەویستی، بەڵام جۆری دووهەم نێگەتیڤەو ئەگەر زیاد لە پێویست بوو ئەوا زیان بەخشە بە مرۆڤ وەك ترس، تووڕەبوون، دڵەراوکێ، تۆقین، گرژی، رك‌و کینە،...هتد. گومانی تێدا نییە ئەگەر مرۆڤ زۆربەی کات لە بارێکی دەروونی هەڵچوونیدا بێت‌و بەردەوام ئەو گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییانەی هەبێت ئەوا مرۆڤ تووشی زۆر گرفت‌و نەخۆشی دەروونی‌و جەستەیی دەبێت.

ج کاتێك هەڵدەچین ؟

بە بۆچوونی گیلفۆرد، مرۆڤ لە ژمارەیەك بارودۆخی تایبەتیدا تووشی هەڵچوون دەبێت، کە ئەمانەی خوارەوەن:-

(1) تا پاڵنەرەکانمان بەهێز بێت، هەڵچوونەکانیشمان ئەوەندە بەهێز دەبێت، چونکە پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان پاڵنەرو هەڵچوونەکاندا هەیە، واتە پاڵنەر بەبێ هەڵچوون هیچ بەهایەکی نییەو جەستەیەکی بێگیانە، ئینجا کاتێك پاڵنەرو حەزو ئارەزوویەکی بەهێزمان دەبێت، ئەوا هەڵچوونەکانیشی

بەهێز دەبێت، بەڵام کاتێك پاڵنەرەکان لاواز دەبن هەڵچوونەکانی هاوشانیشیان لاواز دەبن.

(2) کاتێك حەزو ئارەزوویەکی نائاسایی و کتوپڕمان تێر دەبێت، ئا لەم کاتەشدا هەڵچوونەکان توندو بەهێز دەبن. بۆ نموونە کاتێك قوتابی چاوەڕوانی سەرکەوتن و دەرچوونی نەکردبێ، بەڵام کاتێك نمرەکانی وەردەگرێت و دەبینێت دەرچووە، ئەوا زۆر دڵخۆش و کامەران دەبێت و هەڵچوونەکان لەسەرو سیماو دەم و چاویدا دەردەکەوێت، یان بە پێچەوانەوە چاوەڕوانی دەرچوونی کردبێ، بەڵام دەرنەچێت، لەم کاتەشدا تووشی هەڵچوونی نائاسایی و بەهێز دەبێت.

(3) کاتێك بەربەست و ڕێگر لە بەردەم ئامانج و حەزو ئارەزووەکانی تاکدا دادەنرێت و تاك ناتوانێت ئەو حەزو ئارەزووەی تێر بکات، ئا لەم کاتەشدا مرۆڤ تووشی هەڵچوون دەبێت.

(4) کاتێك بە ئامانجەکانی خۆمان دەگەین یان تووشی بێ هیوایی دەبین، ئا لەم حاڵەتانەشدا مرۆڤ تووشی هەڵچوون دەبێت. بۆ نموونە (لەدەست دانی کەسێکی خۆشەویست و ئازیز یان گەیشتن بە پلەو پایەیەك یان هەست کردن بە سووکایەتی کردن...هتد) تووشی هەڵچوونی بەهێزمان دەکەن.

ڕەگەزەکانی هەڵچوون

ئەگەر بمانەوێت هەڵچوونەکان شیتەڵ بکەینەوە، ئەوا دەگەینە ئەو دەرئەنجامەی کە هەڵچوونەکان سێ ڕەگەز لەخۆدەگرن، کە بریتین لە :-

(1) **<u>درك پێكردن و زانینی ورووژێنەرەكان</u>**، واتە هەڵچوون رووناداتت ئەگەر مرۆڤ درك بەو ورووژێنەرانە نەكات كە دەبنە مایەی (ترس و تووڕەبوون و شەرم و دڵەڕاوكێ و خۆشی و بێزاری...هتد). ئەم لایەنە پەیوەندی بە خودی كەسەكەوە هەیە واتە چۆن لە ورووژێنەرەكە دەگات و لێكی دەداتەوە.

(2) **<u>گۆڕانكارییە جەستەییەكانی دیوی دەرەوەی</u>** وەك (دەم و چاو و روومەت زەرد هەڵگەڕان لەكاتی ترس و سووربوونەوە لەكاتی شەرم، دەست و قاچ جووڵان و گرژبوونی ماسوولكەكان و فراوان بوونی بیلبیلەی چاو، ڕەپ بوونی تاڵە مووەكانی سەر).

(3) **<u>گۆڕانكارییە فســیۆلۆژییەكانی ناوەوە</u>** وەك (زیادبوونی لێدانی دڵ و خێرابوونی هەناسەدان و وەستانی رژاندنی لیكە گلاندو سست بوونی كارو چالاكی گەدە،...هتد)

كەواتە دەتوانین لە رێگەی ئەو سێ رەگەزەی سەرەوە هەست بە هەڵچوونەكان بكەین، بەڵام ناسینەوەی جۆری هەڵچوونەكەو دیاری كردنی كارێكی ئاسان نییە، لەبەر ئەوەی گۆڕانكاری جەستەیی دەرەكی و گۆڕانكارییە فسیۆلۆژییەكان لەگەڵ هەموو هەڵچوونەكاندا روودەدەن، هەرچەندە لەكاتی تووڕەبووندا روومەت و دەم و چاو سوور هەڵدەگەڕێن، بەڵام لەكاتی ترسدا زەرد دەبن، هەروەها لەكاتی خەم و خەفەت دەم بەرەو خوارەوە هەڵدەگەڕێتەوە، سەرەڕای ئەوەش مرۆڤ لەكاتی خۆشی و كامەرانیدا بە زەردەخەنەو پێكەنین و لەكاتی بێزاری و ناخۆشیدا بە گریان و تووڕەبوون و هاوار گوزارشت لە هەڵچوونەكانی دەكات.

بەلام لەگەل هەموو ئەوانەشدا تەنها لە ڕێگەی خالی یەکەم (درك پێکردن‌و زانینی ورووژێنەرەکان) کە تایبەتە بە خودی کەسەکە، دەتوانرێت بە باشی جۆری هەلچوونەکە بناسرێتەوە، واتە کاتێك دەبینین یەکێك گۆڕانکاری فسیۆلۆژی‌و دەرەکی لە جەستەیدا ڕوویداوەو هەلچوون لە سەرو سیمایدا هەست پێدەکرێت، بەلام زەحمەتە بە ڕاستی بزانین ئەو کەسە لە چ حالەتێکی هەلچووندایە، ئایا (ترساوە، تووڕەیە، بێزارە، دلخۆشە، دوودل‌و ڕاڕایە، شەرمنە،...هتد)!. بەلام کاتێك پرسیار لە خۆی دەکەین، ئەوا زۆر بە باشی باسی حالەتی دەروونی خۆی‌و جۆری هەلچوونەکەیمان بۆ دەکات. **ئەمەش دەمان گەیەنێتە ئەو دەرئەنجامەی کە لەمیانەی ئەم خالانەی خوارەوە، دەتوانین پێوانەی هەلچوونەکان بکەین‌و بەشێوەیەکی زانستی دیاریبان بکەین:-**

1- **پرسیارکردن لە خاوەنی هەلچوونەکە**. واتە دەکرێت لە ڕێگەی پرسیارکردن‌و چاوپێکەوتنی تاکەکانی کۆمەلەوە، جۆری هەلچوونەکان بزانین‌و پلەو بڕو بەهێزی‌و لاوازی دیاری بکەین.

2- **سەرنجدانی جەستەو دیوی دەرەوەی کەسی هەلچوو**. واتە دەتوانین لە ڕێگەی جوولەی دەست‌و قاچ‌و ڕەنگی دەم‌و چاوو ڕوومەتی، تاکەکانەوە، شارەزایی‌و زانیاری دەربارەی جۆری هەلچوونەکان پەیدا بکەین‌و تا ڕادەیەك جۆرو بەهێزی‌و لاوازییەکەی بزانین.

3- **پێوانەکردنی گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکان** (زیاد بوونی لێدانی دل، خێرا بوونی هەناسەدان، زیاد بوونی ڕێژەی شەکر لە خوێن، ڕژاندنی هۆرمۆنی ئەدرینالین، ڕێژەی لیکە گلاند، کارو چالاکی گەدە، گرژ بوونی ماسوولکەکان، تەسك بوونەوەو بەرفراوان بوونی بۆرییەکانی خوێن‌و بۆری سییەکان، ئارەق

کردنەوەو تەڕبوونی پێست،...هتد) لە ڕێگەی ئامێرو کەرەستەی تایبەت بە ئەو ئەندامانەی لەش.

<u>لە گرنگترین گۆڕانکارییە جەستەیی و فسیۆلۆژییەکان کە لە ڕێگەیانەوە هەڵچوونەکان پێوانەو دیاری دەکرێن، ئەمانەی لای خوارەوەن:-</u>

أ-**زیادبوونی گەیاندنی کارەبای پێست**، واتا لە کاتی هەندێك لە هەڵچوونەکان، لەشی مرۆڤ عارەق دەکاتەوەو پێست تەڕ دەبێت، کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئاسان کردنی ڕۆیشتنی تەزووی کارەبا لە لەشداو پێست بەرگری کەمتر دەبێتەوە.

ب-**گۆڕانکاری لە پرۆسەی پاڵە پەستۆی خوێن و هەناسەدان**.

ج-**بەرزبوونەوەی پلەی گەرمای لەش** (بەتایبەتیش مل) لە کاتی تووڕەبوون، و ساردبوونەوەی هەردوو دەست لە کاتی ترسدا.

د-**گۆڕانکاری لە بیلبیلەی چاوو بەرفراوان بوونی و زیاتر کردنەوە**، بۆ خۆگونجاندنی لەگەڵ بڕی ڕووناکی و جۆری هەڵچوونەکان.

هـ-**کەم بوونەوەی ڕژاندنی لیکە گلاندو ووشك بوونی** دەمو زمان لە کاتی ترسدا.

و-**گرژبوونی ماسوولکەکان و گۆڕانی دەمو چاوو تۆنی قسەکردن**.

ز-**وەڵام دانەوەی دەمارەکان**، کە دەبێتە هۆی ڕەپ بوون و وەستانی مووەکان لە کاتی ترسدا.

هەڵچوونەکان و نەخۆشی سایکۆسۆماتی

زۆربەمان باش دەزانین کە پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان عەقڵ و جەستەی مرۆڤدا هەیەو هەریەکەیان کاریگەری خۆی لەسەر ئەوەی تریان هەیە، واتە کاتێك مرۆڤ نەخۆش دەکەوێت جەستەو لەشی تووشی ئازارو ناڕەحەتی دەبێت، ئەوا ئەم نەخۆشییە جەستەییە، ڕەنگدانەوەی خراپی لەسەر پرۆسە عەقڵی و باری دەروونی مرۆڤ دەبێت. واتە نەخۆشییەکە دەبێتە هۆی (بێزاری، تووڕەبوون، ترس، غەمباری، حەزنەکردن بە تێکەڵاوبوون و چوونە دەرەوە، لاوازبوونی بیرکردنەوەو چاوتێبڕین و بەراوردکردن و یادکردنەوە،...هتد).

بەپێچەوانەشەوە، ئەگەر مرۆڤ لەلایەنی دەروونییەوە بێزارو دڵتەنگ و غەمبار بێت، ئەوا ئەم بارە دەروونییە کاریگەری خراپی لەسەر جەستەو جوولەو کارو چالاکییەکانی ئەندامەکانی لەش دەبێت و مرۆڤ خواردن و خەوتن و هەڵس و کەوتی دەگۆڕێت. واتە پەیوەندییەکی بەهێزو کاریگەر لە نێوان کۆئەندامی دەروونی و کۆئەندامی جەستەیی مرۆڤدا هەیەو، هەموویان پێکەوە کاردەکەن و کەمو کورتی لەهەر لایەك هەبێت، ئەوا ڕەنگدانەوەی خراپی لەسەر لایەکەی تر دەبێت. دەرئەنجامی توێژینەوە زانستییەکان و ڕووداوەکانی ژیانی واقیعی ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن، کە پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان هەڵچوونەکان و جەستەی مرۆڤ و تووش بوونی بە هەندێك نەخۆشی، کە بە نەخۆشییە (دەروونییە ـــ جەستەییەکان) ناسراون، هەیە.

ئەم نەخۆشییە (دەروونییەـــ جەستەییانە) (سایکۆسوماتی) دەرئەنجامی کۆبوونەوەو کەڵەکەبوونی خەمو خەفەت و ترس و تووڕەبوونی زۆرە، واتە کاتێك مرۆڤ بەردەوام دەبێت بە (مامە خەمە) و (خەفەت لە هەموو شتێك

دەخوات‌و ترس‌و تووڕەبوون‌و بێزاری‌و دڵتەنگییەکانی کپ‌و خەفە دەکات‌و لە ناوەوە دەیان هێڵێتەوەو لە ڕێگەی جۆرەها چالاکی وەك (گریان، پێکەنین، جنێو ، هاوار ، گۆرانی، چیرۆك‌و هۆنراوە، یاری‌و وەرزش‌و جۆرەها چالاکی تر) گوزارشتیان لێ ناکات‌و فڕێیان ناداتە دەرەوە، ئەوا دوای ماوەیەك تووشی یەکێك لە نەخۆشییەکانی وەك (هەوکردن‌و سووتاندنەوەی گەدەو دوانزە گرێ، ئازاری پشت‌و ماسوولکەکان، ژانە سەر، ڕەبۆو تەنگە نەفەسی، قۆڵنج، زیادبوونی پاڵە پەستۆی خوێن، ئەزۆکی،...هتد) دەبێت، کە بە ئەم نەخۆشییانەش دەگوترێت نەخۆشی (سایکۆسۆماتی) واتە(جەستە–دەروونی).

لەبەر ئەوەی هۆکارو سەرچاوەی ئەم نەخۆشییانە دەروونین (خەم‌و خەفەت‌و ترس‌و شەرم‌و تووڕەبوون‌و دڵەڕاوکێ‌و غیرەو ڕق‌و کینە،...هتد)، بەڵام دەرئەنجام‌و شوێنەوارەکەی جەستەیین‌و لە ڕێگەی یەکێك لەو نەخۆشییانەی سەرەوە دەردەکەون. لەوانەیە یەکێك پرسیار بکات‌و بڵێن، باشە ئەگەر خەم‌و خەفەت‌و ترس لەلای دوو کەس هەبن، ئەی بۆ چی هەردووکیان تووشی یەك نەخۆشی نابن‌و تووشی دوو نەخۆشی جیاواز دەبن؟.

لە ڕاستیدا جیاوازی تاکییەتی (الفروق الفردية) لە نێوان مرۆڤەکاندا هەن‌و بەهێزی‌و لاوازی ئەندام‌و کۆئەندامەکانی لەش لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێت، واتە کۆئەندامی (دەماری یان هەناسەدان یان سووڕی خوێن یان هەرس کردن یان زاووزێ) دوو کەس وەك یەك نین، بەڵکو لەوانەیە کۆئەندامی هەناسەدان لەلای کەسی یەکەم لە هەموو کۆئەندامەکانی تری لاوازتر بێت، ئینجا کام کۆئەندامیش لە هەموو کۆئەندامەکانی تر لاوازتر بێت ئەوا خەم‌و خەفەت‌و ترس‌و دڵەڕاوکێکان فشار دەخەنە سەر ئەو کۆئەندامەو تووشی نەخۆشی دەکەن، چونکە بەرگری لە هەموو کۆئەندامەکانی تری لەش کەمترە،

بەلام لەوانەیە کۆئەندامی هەرس کردن لەلای کەسی دووهەم لە هەموو کۆئەندامەکانی تری لاوازتر بێت، لەبەر ئەوە ئەو کۆئەندامەی تووشی نەخۆشی دەبێت. کورد وتەنی (بەرە لەلای تەنکییەوە دەدڕێ) واتە لەبەر ئەوەی کۆئەندامی هەناسەدانی کەسی یەکەم لە هەموو کۆئەندامەکانی تری لاوازترە، بۆیە کارێکی ئاساییە کە تووشی نەخۆشی تەنگە نەفەسی یان ڕەبۆ ببێت، بەلام لەبەر ئەوەی کۆئەندامی هەرس کردنی کەس دووهەم لە هەموو کۆئەندامەکانی تری لاوازترە، بۆیە کارێکی ئاساییە ئەگەر تووشی نەخۆشی سوور هەلگەڕان و سووتاندنەوەی گەدە (قرحة المعدة) یان دوانزە گرێ (قرحة الاثنى عشري) ببێت.

ئەوەی جێگای ئاماژە بۆکردنە، ئەوەیە کە زۆر بە کەمی <u>منداڵ</u>و ئەو کەسانەی کە گوێ بە دونیا نادەن یان ئەوانەی کە پێیان دەڵێن (شێت)، تووشی ئەم جۆرە نەخۆشییانە دەبن، لەبەر ئەوەی منداڵ خەم و خەفەت و ترس و بێزارییەکان لە ناوەوە کۆناکاتەوە، بەڵکو هەر یەکسەر لە کاتی خۆیدا لە ڕێگەی (گریان و هاوارو تووڕەبوون و شت فڕێدان و...هتد) گوزارشتیان لێدەکات و فڕێیان دەداتە دەرەوە، هەروەها <u>مرۆڤی تووش بوو بە نەخۆشی عەقڵی</u>، یان ئەوانەی <u>خەم سارد و گوێ بە دونیا نادەن</u> و هەرچییەك ببێت خەفەتی لێ ناخۆن و زۆر بیر لە جیهان و گۆڕانکارییەکانی چواردەوریان ناکەنەوە، بۆیە زۆر بە دەگمەن تووشی نەخۆشی سایکۆسۆماتی دەبن.

ئەم جۆرە نەخۆشییانە زیاتر لەلای ئەو کەسانە دەردەکەون، کە زۆر بیردەکەنەوەو خەفەت لە دونیا دەخۆن و شت زۆر گەورە دەکەن و بەردەوام لەگەڵ کەسانی تر لە مل ملانێ و کێ برکێدان. هەر لەبەر ئەوەشە سەدەی بیست و سەدەی بیست و یەك بە سەدەی دڵەڕاوکێ ناسراوەو ڕێژەی تووشبوان بەم نەخۆشییانە زۆر زۆر زیادی کردووە، چونکە مل ملانێ و کێ برکێ و هەر کەس بۆ خۆی و زوو خۆ دەوڵەمەندکردن و پێداویستی و کەل و پەل و داهێنانەکان و شەڕو کارەساتەکان، زۆر زۆر بوون و مرۆڤ بەردەوام لە بارێکی دەروونی ئاڵۆزدا دەژی و ڕووبەڕووی زۆر کێشەو گیروگرفت دەبێتەوە.

گرنگترین هەڵچوونەکان

هەڵچوونەکانی مرۆڤ جۆراو جۆرن‌و هەر لەدوای لەدایك بوونەوە ئیتر ورده ورده گەشە دەکەن‌و لە هەڵچوون‌و وروژاندنێکی گشتییەوە بەرەو ژمارەیەك هەڵچوونی تایبەتی‌و دیاری کراو دەچن، دەتوانین ئەمانەی خوارەوە وەك نموونە بۆ گرنگترین هەڵچوونەکانی مرۆڤ بهێنینەوە:—

(1) کامەرانی (السعادة) (Happiness)

ئەم هەڵچوون‌و مەزاجە بەردەوام لە دوای هەموو سەرکەوتن‌و هێنانەدی ئامانجێك دروست دەبێت‌و لە ئاکامیەوە مرۆڤ هەست بە خۆشی‌و کامەرانی دەکات، بەڵام لەبەر ئەوەی هەڵچوونەکانی مرۆڤ بۆ ماوەیەکی کەم‌و کورتوپڕو لەناکاوە، بۆیە خۆشی‌و کامەرانی زۆر بەردەوام نابێت‌و دوای ماوەیەك لە سەرکەوتنەکان ئیتر ورده ورده مرۆڤ دەگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی خۆی‌و لەگەڵ ئەم سەرکەوتنە رادێت‌و خۆی بۆ سەرکەوتنێکی ترو هێنانەدی ئامانجێکی تر ئامادە دەکات.

(2) غەمباری‌و دڵتەنگی (الحزن) (Sadness)

ئەم هەڵچوونە پێچەوانەی هەڵچوونی کامەرانییەو لە ئەنجامی رووداوو کارەساتی ناخۆش‌و لەدەست دانی کەسانی ئازیزو خۆشەویست یان لەدەست دانی پلەو پایەی کۆمەڵایەتییەوە دروست دەبێت، غەمباری‌و دڵتەنگی بەپێچەوانەی ترس پەیوەستە بە رابردوو و سەیرکردنی کارەسات‌و ناخۆشییەکانی، بەڵام لە حاڵەتی ترسدا مرۆڤ زیاتر دەڕوانێتە داهاتوو و بەردەوام لە هەوڵی ئەوەدایە کە چۆن لەو ترسە رزگاری بێت.

(3) تووڕەبوون (الغضب) (Anger)

ئەم هەڵچوونە لە ئەنجامی دانانی بەربەست و ڕێگر لە بەردەم حەزو ئارەزوو و پێداویستی و ئامانجەکانمان، دروست دەبێت و لە ئاکامیانەوە تووشی هەڵچوونی تووڕەبوون دەبین و ئەو تووڕەبوونەش دەبێت بە هۆکارێك بۆ ئەوەی بەسەر بەربەست و ڕێگرەکاندا زاڵ بین و بوونی خۆمان بسەلمێنین.

(4) ترس (الخوف) (Fear)

کاتێك لە ژیانی ڕۆژانە ڕووبەڕووی هەڕەشەو بەڵەو مەترسی دەبینەوە یان خەریکە سەرچاوەی داهات و بژێویمان ڕووبەڕووی نەهامەتی دەبێتەوە، ئەو کاتانە هەڵچوونی ترس سەرهەڵدەدات و یارمەتیمان دەدات کە ئاگامان لە خۆمان بێت و خۆمان بۆ ڕووبەڕووبوونەوە یان خۆپاراستن لە ئەو هەڕەشەو مەترسییانە، ئامادە بکەین.

(5) هۆگری (التعلق) (Attachment)

ئەم جۆرە هەڵچوونە لە نێوان منداڵ و دایك و باوك و کەسانی نزیکی دروست دەبێت و بەردەوام ئەو منداڵە هۆگری ئەو کەسانە دەبێت کە خۆشی دەوێن و جێگەی متمانەی ئەون و لێیان نزیك دەبێتەوەو دەچێتە باوەشیان و بە بینینیان دڵخۆش و کامەران دەبێت و بەردەوام دەڕوانێتە ناوچاویان و نایەوێت بەهیچ شێوەیەك لێیان دوور بکەوێتەوە.

(6) خۆشەویستی (الحب) (Love)

ئەمەش هەڵچوونێكە كە دەبێت بە بنەماو هۆكار بۆ نزیك بوونەوەی تاكەكانی كۆمەڵ لە یەكتری و دەربڕینی خۆشەویستی بۆ ئەو كەسانەی كە دەچنە ناو دڵ و دەروونمان.

(7) قێز لێبوونەوە (الاشمئزاز) (Disgust)

بریتییە لە هەڵچوونی ڕەت كردنەوەو دووركەوتنەوە لە هەموو ئەو شتانەی كە مرۆڤ تووشی بێزاری و ناڕەحەتی و ناخۆشی دەكەن. ئیتر ئەو شتانە (بۆن بێت یان بینینی كەسێك یان شتێك بێت یان هەست پێكردن و بیركردنەوە لە بابەتێك بێت).

(8) ڕەتكردنەوە (الرفض) (Contempt)

هەڵچوونێكە لە ئەنجامی ڕەتكردنەوەی كۆمەڵایەتییەوە دروست دەبێت، زاراوەی دەمارگیری (التعصب) (Prejudice) هەمان مانای ڕەتكردنەوە دەگەیەنێ و بریتییە لە دژایەتی كردن و ڕەتكردنەوەی كەسێك لەسەر بنەمای بیرو باوەڕێكی دیاری كراو، كە زۆر نامەنتیقی و ناواقیعی و نازانستییە.

(9) سەرسووڕمان (الدهشة) (Surprise)

ئەم هەڵچوونە لە ئەنجامی ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو شتانەی كە پێشبینی نەدەكرا، ڕوویدەن، دروست دەبێت و مرۆڤ لە ئەنجامدا تووشی سەرسووڕمان دەبێت (الریماوی، 2004، ص239-240).

شڵەژان و تێكچوونی هەڵچوونەكان

وەك لە پێشتر ئاماژەمان بۆ كرد، هەڵچوونەكان بەشێكی گرنگی ژیانن و بەبێ هەڵچوون ژیان هیچ تام و چێژو خۆشییەكی نابێت، بەڵام ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت كە بەردەوام هەڵچوونەكان سەرچاوەی خۆشی و كامەرانی مرۆڤن، بەڵكو كاتێك لە سنوورو رێژەی ئاسایی دەردەچن و لە ئەنجامی كۆمەڵێك فاكتەری ناوەیی و دەرەكییەوە هەڵچوونەكانمان تووشی تێكچوون و شڵەژان دەبن، ئەو كاتە زیانی گەورە بە باری دەروونی مرۆڤ دەگەیەنن و تاك لە ئەنجامی ئەو تێكچوون و شڵەژانەوە تووشی كۆمەڵێك كێشەو گیروگرفت و نەخۆشی دەروونی دەبێت.

بەڵام ئەگەر لە سنووری ئاسایی خۆیان بوون، ئەوا دەبن بە داینەمۆو هێزو گوڕو تین بە مرۆڤ دەدەن و دەبن بە یارمەتیدەر بۆ ئەوەی تاك بەسەر كێشەو گیرو گرفت و هەڕەشەكاندا زاڵ بێت.

دەرئەنجامی زۆربەی توێژینەوەكان ئاماژە بۆ ئەوە دەكەن، كە سەرچاوەی سەرەكی زۆربەی گرژی و گرفت و نەخۆشییە دەروونییەكانمان، تێكچوون و شڵەژانی هەڵچوونەكانە . بۆ نموونە كاتێك ترس و دڵەڕاوكێ و تووڕەبوونەكانمان لە سنووری ئاسایی خۆیان دەردەچن و رێژەكەیان زۆر زیاد دەبێت و بەردەوامیش سەرو دڵی تاك دەگرن، ئەوا دوای ماوەیەك مرۆڤ لە ئەنجامیانەوە تووشی گرفت یان نەخۆشییەكی دەروونی وەك (فۆبیا یان دڵەڕاوكێ یان خەمۆكی) دەبێت.

خاسییەتەکانی هەڵچوونە تێکچوو شڵەژاوەکان

دەتوانین لە رێگەی ئەم خاسییەتو خەسڵەتانەی لای خوارەوە هەڵچوونە نائاساییو شڵەژاوەکان بناسینەوە:-

(1) تووندوتیژی (الشدة) هەڵچوونەکە:-

کاتێك هەڵچوونەکان زۆر بەهێزو تووندو تیژ دەبنو لە رادەو رێژەی ئاسایی دەردەچن، ئەو کاتە نابنە هۆی خۆگونجاندنو خزمەت گەیاندن بە مرۆڤ ، بەڵکو ئەو زیادەڕۆییو هەڵچوونە زۆرە بەزیانی مرۆڤ تەواو دەبنو تووشی شڵەژانو گرفتی دەروونی دەکەن. ئینجا جۆری گرفتو نەخۆشییە دەروونیەکە پەیوەندە بە جۆری هەڵچوونو شڵەژانەکە.

بۆ نموونە ئەگەر هەڵچوونی (ترس) لە رادەی ئاسایی خۆی زیاد بوو وە زاڵ بوو بەسەر هەڵچوونەکانی تردا، ئەو کاتە دوور نییە مرۆڤ تووشی نەخۆشی دڵەڕاوکێ یان فۆبیا ببێت، بەڵام ئەگەر هەڵچوونی غەمباریو دڵتەنگی زۆر زاڵ بوو، ئەو کاتە ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشی (خەمۆکی) زۆر دەبێت، بە پێچەوانەشەوە ئەگەر پێداویستی بۆ خۆشەویستیو گرنگی پێدان زۆرو زاڵ بوو، ئەو کاتە دوور نییە مرۆڤ تووشی نەخۆشی (هیستیریا) ببێت.

(2) بەردەوامی (الاستمرارية) :-

ئەگەر هەڵچوون زیاد لە پێویست بەردەوام بوو، سەرو دڵی مرۆڤی گرت، ئەو کاتە تووشی گرژیو شڵەژان دەبێتو چارەسەرنەکردنی دەبێتە هۆی تووش بوونی مرۆڤ بە یەکێك لە نەخۆشییە سایکۆسۆماتییەکان یان دەروونیەکان، سەرەڕای تێك چوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان.

(3) خۆخواردنەوەو گوزارشت نەکردن لە هەڵچوونەکان (احباط الانفعالات)

باشترین شێوازو ڕێگاچارە بۆ ڕزگاربوون لە فشارو مەترسییەکانی هەڵچوون، گوزارشت لێکردن‌و ڕزگاربوونە لێی، واتە نابێت بهێڵێت لە ناوەوە کەڵەکەو کۆببنەوە، بەڵام ئەگەر تاك گوزارشتی لە هەڵچوونەکانی نەکردو بەردەوام زۆر بە توندی هەوڵی کپ کردن‌و شاردنەوەی هەڵچوونەکان‌و (خەم‌و خەفەت‌و ترس‌و تووڕەبوون‌و دڵەڕاوکێ‌و غیرەی)دا، ئەو کاتە دوای ماوەیەك ئەو هەڵچوونە کەڵەکەبوو و مۆڵکراوانەی ناوەوە دەبنە هۆی دروست کردنی شڵەژان‌و پەشێوی‌و گرفت بۆ خاوەنەکەی.

بۆ نموونە زۆر جار نەخۆشی وەسواسی دەرئەنجامی کپ کردن‌و شاردنەوەی هەڵچوونەکانەو ئەو کەسەی تووشی ئەم نەخۆشییە ببێت، ئەوا لە دەرەوە خۆی زۆر بە هێمن‌و لەسەرخۆ پیشان دەدات‌و کۆنترۆڵی هەڵچوونەکانی دەکات‌و گوزارشتیان لێ ناکات، دەرئەنجامی ئەو حاڵەتەش، هەموو هەڵچوونە مۆڵدراوو خەفەکراوەکانی ناوەوە بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ لە ڕێگەی کۆمەڵێك کرداروو هەڵس‌و کەوتی خۆنەویست (اللاإرادي)و خۆسەپێندا دەردەکەون لەوانە زوو زوو دەست شووشتن یان بەردەوام هەوڵدان بۆ دڵنیابوون لە داخستنی دەرگا، یان بەردەوام ژماردنی شتەکان. (ابراهيم و ابراهيم، 2003، ص438-439).

ئایا هەڵچوونی خراپو نێگەتیڤ هەیە؟

هەندێك جار وا لێك دەدرێتەوە كە هەڵچوونی خراپو باش هەیە، بەڵام ئەگەر بە وردی سەیری هەڵچوونەكان بكەین، ئەوا بۆمان دەردەكەوێت كە هەموویان گرنگن بۆ مرۆڤ و خۆسازدانی بۆ ئاسان دەكەن، كەواتە دەبێت لەمیانەی دەرئەنجامو ئاكامی هەڵچوونەكانەوە بڕیاری باشو خراپی بدەین، بۆ نموونە زۆر كەس لەو بڕوایەدایە كە هەڵچوونەكانی (تووڕەبوون، ترس، دڵەڕاوكێ،...هتد) خراپو نێگەتیڤن.

بەڵام ئەگەر سەیری دەرئەنجامی ئەو هەڵچوونانە بكەین، ئەوا زۆر جار باشو پۆزەتیڤنو لە خزمەتی مرۆڤدان، چونكە هەندێك جار لە ڕێگەی تووڕەبوونەوە بەسەر ئەو بەربەرستو ڕێگرە ناهەقانەدا سەردەكەوین، كە ناهێڵن پێداویستییە سەرەكییەكانمان تێر بكەین، یان هەندێك جار ترس زۆر پێویستو باشەو دەبێت بە هۆكارێكی گرنگ بۆ دەربازبوونو ڕزگاربوونمان لە شتو ڕووداوە ترسناكو بەڤەكان، هەروەها بوونی دڵەڕاوكێ بە ڕێژەی پێویست زۆر گرنگە بۆ ئەوەی فریای خۆمانو كارەكانمان بكەوینو خەم ساردو دەستەوەستان لێی ڕانەوەستین.

لەلایەكی تریشەوە هەندێك جار زۆر پێدانی خۆشەویستیو نازداری بە منداڵ، دەرئەنجامی باشی نابێتو لە داهاتوودا زەرەرو زیانێكی زۆر لە كەسایەتی منداڵ دەدات، هەروەها هەندێك جار دڵخۆشیو كامەرانی نێگەتیڤو خراپ دەبێت، ئەگەر لە دژی كەسانی تر بەكار بهێندرێتو بە كارەساتو ناخۆشییەكانیان كامەرانو دڵخۆش بین.

كەواتە دەتوانین بڵێین كە هیچ هەڵچوونێك بەردەوام باش یان بەردەوام خراپ نییە، لەبەر ئەوەی ڕێژەیین (نسبي)و پەیوەندی بە ئاكامو چۆنێتی

بەکارهێنانەوە هەیە، واتە ئەگەر لە کاتو شوێنی خۆیداو بۆ مەبەستی گونجاو بەکارمان هێنا ئەوا باش دەبێت، پێچەوانەکەشی خراپ دەبێت.

ئایا گوزارشت کردن بە دەمو چاو (الوجه)و گۆڕانکارییەکانی، زمانێکی جیهانییە؟

بە بڕوای (تشارلز داروین)، گوزارشت (تعبیرات)و گۆڕانکارییەکانی دەمو چاو لە نێوان ئاژەڵو مرۆڤ هاوبەشنو بنەمای بۆماوەییو ئەندامی خۆیان هەیە. ئینجا ئەگەر ئەم بۆچوونەی داروین ڕاست بێت، ئەوا دەبێت هەموو کەسێك (گەورەو بچووكو نێرو مێ) وە لەهەر کۆمەڵگاو وڵاتو چینو توێژێك بێت، بەیەك شێوە، لە ڕێگەی دەمو چاوو گۆڕانکارییەکانەوە گوزارشت لە هەڵچوونەکانی وەك (ترس، تووڕەبوون، کامەرانیو بێزاری،...هتد) بکەن.

لە یەکێك لە توێژینەوەکان کۆمەڵێك دەمو چاو کە هەر کۆمەڵێکیان گوزارشتیان لە یەکێك لە هەڵچوونەکان دەکرد (واتە هەندێك دەمو چاو هی کەسانێك بوون کە ترسابوون وە هەندێکی تریان دەمو چاوی ئەو کەسانە بوون کە لە حاڵەتی تووڕەبووندابوون، هەندێکی تریان لە حاڵەتی شەرم) پیشانی ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی دران، کە ئەو خەڵکانە هاووڵاتی (5) پێنج وڵاتی جیابوون (یابانی، بەڕازیلی، شیلی، ئەرژەنتینی، ئەمریکی)، لە کاتی پیشان دانی وێنەکان داوا لەو خەڵکە کرا کە وەسفو باسی جۆری هەڵچوونەکە بکەن، واتە ئەو وێنەیەی تۆ دەیبینی گوزارشت لە چی دەکاتو خاوەنی ئەم دەمو چاوە تووشی چ هەڵچوونێك بووە (ئایا ترساوە، تووڕەیە، شەرمی کردووە، دڵخۆشو کامەرانە، بێزارە،...هتد).

لە دەرئەنجامی ئەم توێژینەوەیە دەرکەوت کە زۆربەی راو بۆچوونەکان‌و وەڵامی ئەوانەی کە وێنەکانیان بینی دەربارەی (6) شەش جۆر هەڵچوون (کامەرانی، ترس، سەرسوورمان، تووڕەبوون، قێز لێ بوونەوە، غەمباری‌و دڵتەنگی) وەك یەك بوون، رێژەی وەڵامەکان بەم شێوەیەی ناو ئەم خشتەیەی خوارەوە بوو:-

خشتەی (1)

رێژەی سەدی وەڵامی دانیشتووانی (5) پێنج وڵات دەربارەی جۆری هەڵچوونەکان

وڵات	غەمباری‌و دڵتەنگی	قێزلێ بوونەوە	تووڕەبوون	سەرسوورمان	ترس	کامەرانی
یابان	%74	%82	%63	%87	%71	%87
بەرازیل	%82	%86	%82	%82	%77	%97
شیلی	%90	%85	%76	%88	%78	%90
ئەرجەنتین	%85	%79	%72	%93	%68	%94
ئەمریکا	%73	%82	%69	%91	%88	%97

دەرئەنجامی ئەم توێژینەوەیە کە لەم خشتەیەی سەرەوەدا دیاری کراوە، ئەوە دەسەلمێنێت بیرو بۆچوونەکانی داروین تا رادەیەکی زۆر راست بوون، بەتایبەتیش دەربارەی ئەو شەش هەڵچوونەی سەرەوە، چونکە زۆربەی ئەو خەڵکە کە هەرچەندە دانیشتووی (5) پێنج وڵاتی جیابوون، بەڵام یەك بریارو راو بۆچوونیان دەربارەی جۆری هەڵچوونەکان هەبوو، ئەمەش مانای ئەوەیە کە

یەکێك بترسێت یان تووڕەبێت ئەوا هەمان گۆڕانکاری لە دەمو چاوی دەردەکەوێت، ئیتر لە هەر کاتو شوێنێك بژی، کەواتە زۆربەی گۆڕانکارییەکانی دەمو چاوو گوزارشتەکانی بۆ هەڵچوونەکان، بنەمایەکی فسیۆلۆژیو بۆماوەیی هەیە. بەڵام هەندێك جار شارستانییەتو جۆری شێوازی پەروەردە کردن رۆڵی گرنگیان لەسەر شێوازی گوزارشت کردن لە هەڵچوونەکان هەیە.

بۆ نموونە لە وڵاتی ئێمەو زۆربەی ئەو وڵاتانەی کە وەك ئێمە وان، رێگە بە پیاو نادرێت کە وەك ئافرەت گوزارشت لە خەمو خەفەتو دڵتەنگییەکانی بکات، هەروەها رێگە بە منداڵ دەدرێتو چاوپۆشی لێ دەکرێت، کاتێك بە جۆرەها شێوازو رەفتار گوزارشت لە خۆشیو کامەرانییەکانی دەکات، بەڵام بەو شێوەیە رێگە بە گەورەکان نادرێتو پێشبینی ئەوەی لێ دەکرێت کە کۆنترۆڵی هەڵچوونەکانی خۆی بکاتو بەشێوەیەکی کامڵانە گوزارشتیان لێ بکات، کەواتە هەندێك لە دەربڕینو گوزارشتەکان بەپێی کۆمەڵگاو شێوازی پەروەردە کردن دەگۆڕێتو لەناو هەمان کۆمەڵگادا نزیکن لەیەکەوە.

هەر لەبەر گرنگی گۆڕانکارییەکانی دەمو چاوو رۆڵی لە دیاری کردنی شێوەی هەڵچوونەکان بەردەوام دەمو چاو شوێنی تایبەتی خۆی لە کەلتوورو قسەو باسی تاکەکانی کۆمەڵدا هەبووە، بۆ نموونە ئەگەر یەکێك کارێکی خراپ بکات، دەڵێن بۆ ئەو رووی هەیە قسە بکاتو بێتە ناو کۆمەڵەوە، یان رووی نایە سەری بەرز بکاتەوە، یان لە کاتی گفتوگۆ سەری خۆی نزم دەکاتو چاوی خۆی دەشارێتەوە، یان ئەگەر یەکێك شەرم نەکاتو هیچی پێ عەیبو خراپ نەبێت، ئەوا پێی دەڵێن بێ شەرمو رووە، کەواتە زۆر زەحمەتە هیچ هەڵچوونێك وەك پێویست بەبێ بەشداری دەمو چاوو روو رووبدات.

له راستیدا دەمو چاوو رووی مرۆڤ له (44) چلو چوار ماسوولکه (عضلة)ی جیا جیا پێك هاتووەو (4) چواریان تایبەته به جووینو قوتدانو (40) چل دانەکەی تریش تایبەته به گۆڕانکاریو جووڵەو گوزارشتەکانی دەمو چاوو روو. کەواته بێجگه له مرۆڤ هیچ بوونەوەرێکی تر نییه ئەم هەموو ماسوولکەیەی هەبێت. بێگومان ئەو ژمارە زۆرەی ماسوولکەکانیش یارمەتیدەرو کەرەستەیەکی گەورەی مرۆڤه که بەردەوام بۆ دەربڕینی سۆزو خۆشەویستیو کامەرانی لەلایەكو تووڕەبوونو بێزاریو خەمو خەفەتو ناخۆشییەکانی لەلایەکی تر، بەکاریان دەهێنێ، که بەمەش پەیوەندی کۆمەڵایەتی نێوان خۆیو کەسانی تر دیاری دەکاتو هەستو سۆزو جیهانی ناوەوەی به باشو خراپییەوە به کەسانی تری دەگەیەنێ. (ابراهيم و ابراهيم، 2003، ص431-433).

(هەڵچوون و تیۆرییەکانی) (الانفعال ونظرياتها)

هەڵچوون وەك دیاردەیەکی (دەروونی-جەستەیی) بریتییە لە حاڵەتێکی ویژدانی کوت و پڕو لەناکاو کە جەستەو دەروونی تاك دەهەژێنێ و وەك داینەمۆ هەڵس و کەوتی تاك دەخاتە گەڕو زۆربەی ئەندامەکانی تری جەستەش تووشی حاڵەتێکی نائاسایی دەکات.

هەڵچوونیش وەك هەموو دیاردە دەروونییەکانی تر بەردەوام بۆتە مایەی سەرنج دان و لێکۆڵینەوەی زۆربەی دەروونزانان، کە ئەمەش بۆتە هۆی ئەوەی چەند تیۆری و بۆچوونێکی جیاواز بۆ لێکدانەوەی لەدایك ببێت، ئەوەی جێگەی ئاماژە بۆکردن بێت ئەوەیە کە هەریەك لەو زانایانە لە گۆشەنیگای تایبەتی خۆیەوە سەیری هەڵچوونەکانی مرۆڤی کردووە. **لە گرنگترین تیۆرییەکانیش ئەمانەی لای خوارەوەن:-**

(1) تیۆری کانون:-

یەکێك لە گرنگترین توێژینەوەکانی (کانونی) زانا ئەو توێژینەوەیە بوو کە لەسەر پشیلەیەك کردی بە مەبەستی زانینی ئەو گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییانەی کە لە ئەنجامی هەڵچوونەکانەوە روودەدەن. بۆ ئەم مەبەستەش پشیلەیەکی هێناو خواردنی دایە تا تێربوو، ئینجا لە رێگەی تیشکی X (اشعة X) سەیری گەدەی پشیلەکەی کرد، بۆی دەرکەوت کە گەدەی پشیلەکە بەشێوەیەکی ئاسایی خواردنەکان هەرس دەکات و پرۆسەی هەرس کردن سروشتییە، ئا لەم کاتەدا یەکسەر (کانون) سەگێکی گەورەی برسی تووڕەی هێناو لە بەردەمی پشیلەکەدا داینا، لە هەمان کاتیشدا یەکسەر سەرنجی پشیلەکەی داو دەستی

کرد بە سەیرکردنی گەدەی پشیلەکەو **لە ئەنجامدا ئەم راستییانەی لای خوارەوەی بۆ دەرکەوت:-**

(1) یەکسەر گەدەی پشیلەکە لە خواردن هەرس کردن وەستا.

(2) بۆری و مـوولـوولـە خوێنیەکانی گـەدە گـرژو تەسك بوونەوە لـە کاتێکدا بۆری و موولوولە خوێنەکانی چواردەوری لەش (دەستو قاچ و ماسوولکەکان) گەورەو کرانەوە.

(3) پاڵەپەستۆی خوێن زۆر زیادی کرد.

(4) زیادبوونی عەرەق.

(5) کەم بوونەوەی رێژەی رشتنی لیك.

(6) زیادبوونی رێژەی هۆرمۆنی ئەدرنالین کە ئەدرینالینە گلاند بەرهەمی دەهێنێ.

(7) زیادبوونی رێژەی (شەکری عەمبارکراوی جگەر) لە خوێندا بۆ ئەوەی پرۆسەی میتاپۆلیزم بەخێرایی روویدات.

ئەمانەو چەندەها گۆڕانکاری فسیۆلۆژی تر لە کاتی هەڵچوونەکانماندا روودەدەن کە هەست بە هەندێکیان دەکەین، بەڵام هەست بە زۆربەیان ناکەین (القوصی، 1977، ص153).

دەرئەنجامی ئەم توێژینەوەیەی (کانون)و زۆربەی توێژینەوەکانی تر ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن، کە بوونەوەر (ئاژەڵ یان مرۆڤ) ئەگەر تووشی حاڵەتێکی هەڵچوونی بوو ئەوا یەکسەر ئەو گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییانە روودەدەن بەبێ ئەوەی لە توانای هیچ کەسێکدا هەبێت کە رێگەیان لێ بگرێت، لەبەر ئەوەی روودانی ئەو گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییانە لەژێر کۆنترۆڵ و ویستی کۆئەندامی دەماری خودی (ئۆتۆنۆمی)دان کە مرۆڤ ناتوانێت بیانگۆڕێت یان زیادو کەمیان

بکات. هەر لەبەر ئەوەشە کە بەردەوام ئەو گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییانە هاوشان و هاوکاتی حاڵەتە هەڵچوونییەکان روودەدەن.

به بڕوای زانای ئەمریکی (کانون) هەموو ئەو گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییانەی کە لە ئەنجامی (ئازار، تووڕەبوون، ترس)ــەوە روودەدەن وەك یەك وان، بەڵام دەرئەنجامی توێژینەوەکانی زانایان (هارلود ولف، جاری شوارتز)و هاوڕێکانیان ئەو راو بۆچوونەی (کانون) پووچەڵ دەکەنەوەو لەو بڕوایەدان کە هەر هەڵچوونە (تووڕەبوون، ترس، خۆشی و کامەرانی، دڵتەنگی، خۆشەویستی) رەنگ دانەوەی فسیۆلۆژی تایبەتی خۆی هەیە کە جیاوازە لەوانی تر.

بۆ نموونە (هارلود)و هاوڕێکانی دەڵێن دیوی ناوەوەو دیواری گەدە لە کاتی ترس و خەم و خەفەتدا زەرد هەڵدەگەڕێت و گرژی و جوولەی لەکاتی هەرس کردندا کەم دەبێتەوە، بەڵام کاتێك هەست بە تووڕەیی دەکات ئەوا پەردەو دیوی ناوەوەی گەدە سوور هەڵدەگەڕێت و گرژی و جوولەی لە کاتی هەرس کردندا زیاد دەبێت هەروەها رێژەی ترشەڵۆکی هایدرۆکلۆریك لە کاتی ترس و خەفەتدا کەم دەکات، لە کاتێکدا رێژەکەی لە کاتی تووڕەبووندا زیاد دەکات.

لەلایەکی تریشەوە (جاری شوارتز)ی زانا گەیشتە ئەو راستییەی کە کاتێك مرۆڤ بیر لە رووداوو بەسەرهاتێکی خۆش دەکاتەوە، ئەو گۆڕانکارییە جەستەییانەی کە لە ماسوولکەکانی دەم و چاویدا روودەدەن جیاوازە لەو گۆڕانکارییانەی کە لە ماسوولکەکانی دەم و چاویدا روودەدەن لە ئەنجامی بیرکردنەوە لە کارەسات و رووداوی خەمناك و تووڕەییەوە، هەرچەندە ناتوانرێت کە ئەو جیاوازییە لە رێگەی بینین و سەرنج دانەوە هەست پێ بکرێت، بەڵام لە توانادا هەیە بپێورێت. (دافیدوف، 1983، ص484-486).

بەپێی تیۆرییەکەی (کانون)، کاتێك مرۆڤ (یان ئاژەڵ) هەست بە وروورژێنەرێك (کە دەبێتە مایەی هەڵچوون) دەکات یەکسەر ئەو وروورژێنەرە دەبێتە هۆی بەئاگاهێنانەوەی بەشێك لە (دەماغ) کە ناسراوە بە هایپۆسلاموس (Hypothalamus) ئەو هایپۆسلاموسەش ئاگاداری ئەندامەکانی لەش (گەدە، دڵ، سیەکان، جگەر،...هتد) دەکاتەوەو ئەو گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییانە ڕوودەدەن کە دەبن بە یارمەتیدەر بۆ ڕزگارکردنی ئەو بوونەوەرە لەو حاڵەتە هەڵچوونییە. هەرچەندە ئەم بۆچوونەی (کانون) بووە هۆی ڕەخنەو ناڕەزایی ژمارەیەك لە دەروونزانی فسیۆلۆژی، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا تیشکێکی زۆری خستە سەر ئەو پرۆسەو گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییانەی کە لە کاتی هەڵچوونەکاندا ڕوودەدەن. (ڕاجح، 1985، ص160-161).

(1) تیۆری (جێمس - لانج):-

هەریەك لە زانایان (ولیەم جێمس)ی ئەمریکی‌و (لانج)ی دانیمارکی بە جیا بەبێ ئەوەی ئاگایان لە توێژینەوەکانی یەکتری ببێت، گەیشتنە ئەو باوەڕەی کە گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکان هۆن (أسباب)و یەکەم جار ڕوودەدەن ئینجا حاڵەتە هەڵچوونیەکان (تووڕەبوون، ترس، خەمو خەفەت،...هتد). هەر ئەم بۆچوونەی (جێمس-لانج) بوو کە پاڵی بە (کانون)ـەوە نا کە ئەو تیۆرییەی خۆی دابنێ‌و بیرو باوەڕەکانی (جێمس-لانج) بە درۆ بخاتەوە.

زانایان (جێمس-لانج) دەڵێن ئێمە فرمێسك دەڕێژین‌و دەگرین ئینجا خەفەت دەخۆین، ڕادەکەین ئینجا دەترسین، دەکەوینە لێدان‌و پیاکێشانی بەرانبەرەکەمان ئینجا تووڕە دەبین. بە کورتی‌و بە کوردی ئەم دوو زانایە گۆڕانکارییە فسیۆلۆژی‌و جەستەییەکان بە هۆکار دادەنێن‌و حاڵەتە

هەڵچوونیەکانیش بە دەرئەنجام بە پێچەوانەی (کانون) کە حاڵەتە هەڵچوونیەکان‌و وورووژێنەرەکانی بە هۆکارو گۆڕانکارییە جەستەیی‌و فسیۆلۆژییەکان بە دەرئەنجام دادەنێت. بەڵام تیۆریەکەی (جێمس–لانج) وەک تیۆریەکی (کانون) ڕووبەڕووی کۆمەڵێک ڕەخنەو گازاندە بۆتەوە لەوانە:–

أ–(جێمس) جیاوازی لە نێوان حاڵەتی پاڵنەری (واتە حەزو ئارەزوو ویستی کارێک)و گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکانی وەک (وشک بوونی لیک، زیادبوونی لێدانی دڵ، خێرایی هەناسـەدان، زیادبوونی ئەدرنالین‌و ڕێژەی شەکر لە خوێندا، دەردانی عەرەق، ...هتد) نەکردووە .

ب–(کانون) بە توێژینەوەی زانستی ئەوەی سەلماند کە هەڵچوون حاڵەتێکی هەستی (شعوری)یەو لەگەڵیدا کۆمەڵێک گۆڕانکاری فسیۆلۆژی ڕوودەدات. (القوصي، 1977، ص154).

ج– ئەگەر ئەو تیۆرییەی (جێمس–لانج) زۆر ڕاست بوایە، دەبوایە هەر کاتێک گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکان ڕوویان بدایە ئەوا حاڵەتی هەڵچوونیش دەربکەوتایە بەپێی هاوکێشەی (گۆڕانکارییە فسیۆلۆژیەکان ← حاڵەتە هەڵچوونییەکان). بەڵام لە زۆر حاڵەتدا گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکان ڕوودەدەن، بەڵام نابنە هۆی حاڵەتە هەڵچوونییەکان وەک ئەوەی کە لە کاتی سەرمادا مرۆڤ هەموو گیانی دەلەرزێت‌و ڕەنگی زەرد هەڵدەگەڕێت کە وەک حاڵەتی ترس وایە، بەڵام هیچ هەست بە حاڵەتی ترس ناکرێت.

هەروەها چۆن لە کاتی تا لێ هاتندا هەموو گیانمان دەبێت بە عەرەق‌و موورچورک بە گیانماندا دێت بەڵام هەست بە هیچ حاڵەتێکی هەڵچوونی ناکەین.

لەلایەکی ترەوە زۆر جار راکردن‌و وەرزش‌و قاوە خواردنەوەیەکی زۆر ...هتد دەبنە هۆی زیادکردنی لێدانی دڵ‌و خێراکردنی هەناسەدان‌و دەست‌و قاچ لەرزین، بەبێ ئەوەی ببێتە هۆی حاڵەتە هەڵچوونییەکان.

د-گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکان لە حاڵەتی هەڵچوونێکەوە بۆ هەڵچوونێکی تر دەگۆڕدرێت. وەك لە پێشەوە ئاماژەمان بۆکرد گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکان لە کاتی ترس وەك گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکانی کاتی تووڕەبوون‌و هی کاتی ناخۆشی وەك کاتی خۆشی نییە.

ھ-لە یەکێك لە توێژینەوەکاندا کە لەسەر (پشیلە) کرا، پەیوەندی دەماری (الاتصالات العصبیة) نێوان (مۆخ‌و ئەندامەکانی ناو سك‌و هەناو) پچڕێندرا بەهۆی برینی ئەو دەمارانەی کە هەستەکان دەگوازنەوە بۆ مێشك، واتە ئەو ئاژەڵە بە هیچ شێوەیەك هەستی بە گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکانی ناو هەناوی (دڵ‌و سی‌و گەدەو جگەرو...هتد) لەکاتی هەڵچوونەکانیدا نەدەکرد، کەچی لەگەڵ ئەوەشدا حاڵەتەکانی تووڕەبوون لەلای رووی دەدا.

کەواتە ئەمەش بەڵگەیەکی ترە کە گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکان هۆکارو مەرجی تایبەتی نین بۆ روودانی حاڵەتە هەڵچوونییەکان. (راجح، 1985، ص159).

(3) تیۆری مکدوگال:-

مکدوگال لە ساڵی (1908) بۆ یەکەم جار تیۆرییەکەی لە دووتوێو ناوەخنی پەڕاوەکەیدا کە بە ناونیشانی (دەروونزانی کۆمەڵایەتی) بڵاوکردەوە. تیۆرییەکەی مکدوگال نزیکە لە تیۆرییەکەی (داروین) کە لە پێش ئەوەوە داینا، پوختەی تیۆرییەکەی ئەوەیە کە هەموو ئەو گۆڕانکارییە فسیۆلۆژیو جەستەییانەی کە لە کاتی حاڵەتە هەڵچوونییەکاندا روو دەدەن، مەبەستی سەرەکی بایۆلۆژی تێدایەو لە خزمەتی مانەوەوەو بەردەوام بوونی ژیانی بوونەوەرەکاندایە.

واتە ئەو گۆڕانکارییە هەڕەمەکی نینو لەخۆیانەوە بەبێ مەبەست روونادەن بەڵکو هۆکاری یارمەتیدەرن کە لە کاتی ترسناکو تۆقێنەردا یارمەتی مانەوەو بەردەوام بوونی ژیانی مرۆڤ (ئاژەڵ) دەدەنو لەو کاتە شڵۆقو ترسناکەدا فریای دەکەون، وە (داروین) ئەو جووڵەو گۆڕانکارییانەی ناونا (کردارە هاوشانە بەکەڵکەکان).

ئینجا (مکدوگال)و هاوڕێکانی سوودیان لەم بیرو باوەڕەی (داروین) وەرگرتو هەریەکە هەوڵی دانانی تیۆرێکی تایبەتی بەخۆی دا، بێ گومان تیۆرەکەی (مکدوگال) لە زۆر لایەنەوە نزیکە لە تیۆرەکەی (کانون). (مکدوگال) لەو بڕوایەدایە کە (ترس) وەك هەڵچوونێك لە خزمەتی بوونەوەردایەو هاندەرە بۆ رزگاربوونی بەپەلە لەو بارودۆخە ترسناکە ئەویش بەپێی جۆری بوونەوەرەکە دەگۆڕدرێت، بۆ نموونە لە کاتی ترسدا (باڵندە پەنا بۆ فڕینو، ئاسك پەنا بۆ راکردنو، ئاژەڵە ئاوییەکان پەنا بۆ خۆنقووم کردن لە ناو ئاودا) دەبەن. ئینجا بۆ ئەوەی ئەو کارە بە خێراییو بە سەرکەوتووانە بەئەنجام بگات،

ئەوا ئەو گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییانە روودەدەن و کارەکەی بۆ ئاسان دەکەن کە ئەویش بەم شێوەیەی لای خوارەوە دەبێت:-

أ-لێدانی دڵ زیاد دەکات بۆ ئەوەی بە خێرایی خوێن (ئۆکسجین و خۆراک) بگەیەنێتە ئەو ئەندامانەی کە کارو فەرمانیان زیاد دەکات وەك (دەست و قاچ و ماسوولکەکان و...هتد).

ب-پرۆسەی هەناسەدان خێرا دەبێت بۆ ئەوەی بە خێرایی (ئۆکسجین)ی پێویست بگەیەنێتە خانەکانی لەش و لە (دووەم ئۆکسیدی کاربۆن) رزگاریان بکات. بەمەش پرۆسەی میتاپۆلیزم و (احتراق) و گۆڕینی خۆراك بۆ ووزە ئاسان دەکات.

ج-تەوژمی خوێن لەو جێگایانە کەم دەبێتەوە کە لە کاتی هەڵچوونەکاندا (ترس) کارەکانیان خاو دەبێتەوە، وەك (گەدە، ریخۆڵەکان، دیوی دەرەوەی پێست)، بەڵام زیاد دەکات لەو شوێنانەی کە کارەکانیان زیاد دەبێت وەك (ماسوولکە گەورەکان، قاچ، دەست) بۆ ئەوەی بە خێرایی رابکات.

د-بیلبیلەی چاو (حدقة البصر) زیاد دەکرێتەوە، بۆ ئەوەی زۆرترین شەپۆلی رووناکی وەربگرێت و لە رێگەیەوە دوور تر ببینێت و شتەکانی دەوروبەر لە یەکتری جیا بکاتەوە.

هـ-ڕێژەی ئەدرینالین لە خوێندا زیاد دەبێت، کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە ماسوولکەکان بە تەواوی گرژ بن‌و درەنگ هیلاك ببن‌و بەرگەی ئازارو ناخۆشی بگرن.

و-جگەر کەمێك لە شەکرە عەمبارکراوەکانی دەکاتە ناو خوێنەوە بۆ ئەوەی ووزەو گەرمی تەواو بە ماسوولکەکان بدات.

بەڵام ڕەخنەی ئەوە لەم تیۆرییە گیرا، کە هەموو کات ئەو گۆڕانکاری‌و جووڵانە لە بەرژەوەندی بوونەوەر نییە، بۆ نموونە هەندێك جار لە کاتی ترسدا بوونەوەر (مرۆڤ، ئاژەڵ) هەموو جووڵەکانی لە دەست دەدات‌و تووشی جۆرە ئیفلیجییەك دەبێت‌و وەك دەڵێن (لە پەل‌و پۆ) دەکەوێت‌و ناتوانێت نە قسە نە جووڵە بکات. هەندێك جار وەڵامی ئەو ڕەخنەیە بەوە دەدەنەوە کە زۆر جار ژینگەی جوگرافی‌و سروشتی یارمەتیدەرن بۆ نەبینینی ئەو بوونەوەرانە لەلایەن دوژمنەوە کاتێك لە جێگای خۆی دەوەستێت، ناجووڵێت. (القوصی، 1977، ص154-157).

(4) تیۆری وجودییەكان:

(سارتەر)ی رابەری رێبازی وجودییەكان دەڵێت: (ئەوەی كە هەڵدەچێت نە جەستەمە، نە ژیرییە (عقل)، بەڵكو (منە، الانا)، كە هەردوو (جەستەو ژیری)و (هەست، شعور) پێك دەهێنێت، هەڵچوون هەست كردنمە بە كۆسپ‌و رێگر كە لە رێگەیەوە شارەزایی توانست‌و لێهاتووەكانم دەبەم‌و دەیان ناسمەوە).

بەم شێوەیە (سارتەر) هەڵچوون وەك بینینێكی ئەفسووناوی بۆ جیهان دادەنێت، چونكە هەڵچوون لەلای خاوەنەكەی سەرسووڕمانێكی سەرەتایی دروست دەكات وەك ئەو سەرسووڕمانەی (الدهشة) لەلای مرۆڤێكی سەرەتایی كۆن دروست دەبێت كە كاتێك سەیری ئەرزو ئاسمان دەكات وەك بوونێكی ئەفسووناوی دێتە پێش چاوی .

به نموونەیەك دەتوانین مەبەستەكەی (سارتەر) روون بكەینەوە: قوتابییەك ئامادەی تاقی كردنەوە بوو، لە جیاتی ئەوەی وەڵامی پرسیارەكانی بداتەوە، یەكسەر هەڵچوو و دەستی بە گریان كرد.

(سارتەر) بەم شێوەیە هەڵس‌و كەوتی ئەو قوتابیە لێك دەداتەوە: قوتابییەكە بۆیە هەڵچوو چونكە نەیتوانی وەڵامی پرسیارەكان بداتەوە، ئەو ویستی لە رێگەی ئەو هەڵچوونەوە ئەو رووداوو حاڵەتە لە بیری خۆی‌و كەسانی چواردەوری بباتەوە، ئەو هەڵچوونەكەی كرد بە ئامرازێك بۆ چارەسەركردنی گرفتێكی واقیعی بابەتی لە بەردەمیدا، واتە هەڵچوون ماناو مەبەستی تایبەتی خۆی هەیە كە دەیەوێت لە رێگەیانەوە پەیوەندییە ئاسایی‌و سروشتییەكانی ژیان بە جۆرێكی تر بگۆڕێت لە كاتێكدا كە نەتوانێ لەناویان ببات یان نكۆڵییان لێ بكات. (فهمی، 1976، ص347-348).

(5) تیۆری دوو فاكتەری شاشتر (نظرية العاملين لشاشتر) (Szhachter's Two-Factors Theory):-

ئەوەی روون و ئاشكرایە هەڵچوونەكان لە ئەنجامی كارلێك كردنی هەر سێ فاكتەرو پێكهاتەكەی (چالاكی فسیۆلۆژی، رەفتارو گوزارشت كردن لە هەڵچوونەكان و بوونی شارەزایی و زانیاری دەربارەی سەرچاوەی هەڵچوونەكان) دروست دەبێت. وەك لە تیۆرەكەی (جیمس-لانج) دەركەوت، یەكەم جار گۆڕانكارییە فسیۆلۆژییەكان روودەدەن و دوای ئەوە رەفتارو گوزارشت كردن و دوا جاریش هەست كردن بە هەڵچوونەكان و دەركەوتنیان.

بەڵام بەپێی تیۆرییەكەی (كانون)، هەردوو گۆڕانكارییەكان لە یەك كاتدا دەبن، واتە هەرچەندە هەڵچوونەكان (ترس و تووڕەبوون و...هتد) روودەدەن ئینجا گۆڕانكارییە فسیۆلۆژییەكان دەردەكەون، بەڵام دەكرێ بڵێین هەردوو پێكهاتەكە (واتە هەڵچوونەكان و گۆڕانكارییە فسیۆلۆژییەكان لە یەك كاتی نزیكدا روودەدەن.

كەواتە ورووژێنەرو شتە ترسناكەكە یان ئەوەی دەبێتە مایەی تووڕەبوون یەكسەر دەڕوات بۆ توێكڵی مێشك و دەبێتە هۆی هەست و درك پێكردنی مەترسی و هەڕەشەكە وە هەر لە هەمان كاتدا دەگاتە كۆئەندامی سمپساوی و لەوێشەوە بۆ ئەندامەكانی لەش (دڵ و سی و گەدەو...هتد) و دەركەوتنی گۆڕانكارییە فسیۆلۆژییەكان و وەڵامدانەوەی ورووژێنەرەكە، واتە لەو كاتەی درك بە شتە ترسناكەكە دەكەیت، لە هەمان كاتیش دڵ دەكەوێتە لێدان و زیادبوونی پاڵەپەستۆو لێدانەكانی.

بەڵام بە بۆچوونی (شاشتر) هەردوو فاكتەری (جەستەیی‌و فسیۆلۆژی)و (مەعریفی) رۆڵی سەرەكییان لە هەڵچوونەكاندا هەیە، واتە لەلایەك لایەنگری تیۆرەكەی (جیمس–لانج) بوو، بەوەی گۆڕانكارییە فسیۆلۆژی‌و جەستەییەكان رۆڵی گرنگیان لە هەڵچوونەكان هەیە، لەلایەكی تریشەوە بڕوای بە تیۆرەكەی (كانون) هەیە كە هەڵچوونەكان هەر چییەك بێت، ئەوا گۆڕانكارییە فسیۆلۆژییەكانیان وەك یەكن، واتە لە كاتی ترس یان تووڕەبوون یان خۆشی‌و كامەرانی كۆمەڵێك گۆڕانكاری جەستەیی‌و فسیۆلۆژی وەك یەك روودەدەن، بە بڕوای شاشتر هەڵچوونەكان بەپێی ئەم هێڵكارییە روودەدات.

درك پێكردنی وروروژێنەرێكی ترسناك ← وروروژاندنی جەستەو زانینی مەترسییەكە ← هەڵچوون‌و و هەست كردن بە ترس.

بەڵام تیۆرەكەی (كانون) بەپێی ئەم هێڵكارییە هەڵچوون رووندەكاتەوە:–

درك پێكردنی وروروژێنەرێكی ترسناك ← ترسان‌و گۆڕانكاری جەستەیی‌و فسیۆلۆژی.

بەڵام بەپێی تیۆرەكەی (جێمس–لانج)، هەڵچوون بەم شێوەیەی خوارەوە روودەدات:–

درك پێكردنی وروروژێنەرێكی ترسناك ← گۆڕانكاری جەستەیی‌و فسیۆلۆژی ← هەست كردن بە ترس

دەرئەنجامی هەندێك لە توێژینەوەكان لایەنگری تیۆرەكەی (شاشتر) دەكەن، بۆ نموونە یەكێك لە توێژینەوەكانی بواری مێشك‌و پرۆسەی گەیاندنی وروروژێنەرەكان بۆ كۆئەندامی دەمار، ئاماژە بۆ ئەوە دەكات، كە كاریگەری‌و وروروژێنەرەكانی هەندێك لە هەڵچوونەكان یەكسەر دەڕۆن بۆ مێشك‌و لەوێ لێك دەدرێنەوەو درك بە ترسناكی‌و هەڕەشەی وروروژێنەرەكە دەكرێت‌و دواتر

هەست بە ترس دەکرێت و گۆڕانکاری فسیۆلۆژی روودەدەن، بەڵام شوێنەوارو کاریگەری هەندێك لە هەڵچوونەکانی تر یەکسەر لە ڕێگەی چاوو گوێوە دەچێت بۆ ناوچەی سلامۆس و ئەمیگدالا کە سەنتەری کۆنترۆڵ کردنی هەڵچوونەکانن، بەبێ ئەوەی بچن بۆ توێکڵی مێشك، کەواتە ئەم ڕێگا کورتەی نێوان هەستەوەرەکان و سەنتەری هەڵچوونەکان و نەچوونی بۆ مێشك و توێکڵەکەی، دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەڵچوون و گۆڕانکاری جەستەیی روو بدات، پێش ئەوەی درك بە وروژێنەرەکەو مەترسییەکەی بکەین و بڵێین (من ئەترسم). (الريماوي، 2004، ص244).

بە زۆری ئەمیگدالا نامەی دەماری و شوێنەواری وروژێنەرەکان بۆ توێکڵی مێشك دەگوێزێتەوەو زۆر بە کەمی نامەی دەماری و کاریگەری وروژێنەرەکانی لێوەردەگرێت، کە ئەمەش بۆتە هۆی ئەوەی کە بە ئاسانی سۆزو حەزو ئارەزووەکانمان کاریگەرییان لەسەر هەست و سۆزو حەزو ئارەزووەکانمان هەبێت. (الريماوي، 2004، ص245).

تووڕەبوون

تووڕەبوون یەکێکە لە هەڵچوونەکانی مرۆڤ و دیاردەیەکی دەروونی ئاساییەو بوونی بە ڕێژەیەکی گونجاو پێویستە بۆ ژیان و مانەوەی تاک و خۆسازاندنی لەتەک ژینگەکەیدا.

منداڵ لە یەکەم چرکەی لەدایک بوونیەوە ئەم دیاردە دەروونییە لە هەڵس و کەوتیدا بەشێوەیەکی تەم و مژاوی ڕەنگ دەداتەوە ئەویش لە ڕێگەی هاوارکردن و دەست و پەل هاویشتن و سەربادانەوەیە. تووڕەبوون بنەمای بایۆلۆژی و بۆماوەیی خۆی هەیەو ژینگەی کۆمەڵایەتیش ڕۆژ لە دوای ڕۆژ گەشەی پێ دەکات و فێری شێوازەکانی دەربڕینی دەکات.

واتە بە هیچ شێوەیەک دەربازبوون و خۆڕزگارکردن نییە لە دەست تووڕەبوون و وەک سێبەر وایەو بەردەوام لەتەکماندایە، تەنها چارە ڕێک خستن و خۆڕاهێنانە لەسەر کۆنترۆڵ کردنی هەڵچوونەکانمان و گوزارشت لێ کردنیەتی بەشێوەیەکی دروست و گونجاو لە کۆمەڵدا. گومانی تێدا نییە تووڕەبوون وەک هەڵچوونێک لەلای هەموو کەس هەیەو هاوبەشە، بەڵام چۆنیەتی دەربڕین و گوزارشت لێ کردنی و زاڵ بوون بەسەریداو ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی ڕوودانی، لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر جیاوازەو دەگۆڕدرێت.

بۆ نموونە گلەیی کردن لای هەندێک کەس ئاساییە بەڵام مایەی ناڕەزایی و تووڕەبوونە لای هەندێکی تر. ئینجا بۆ زانینی ئەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی تووڕەبوون و چۆنیەتی گوزارشت لێ کردنی، ئاماژە بۆ دەرئەنجامی توێژینەوەیەکی دەروونزانی ئەمریکی (جودانف) (فهمی، د.ت، ص84)

دەكەین كە لە ساڵی (1951) بە ئاكامی گەیاند، (جودانف) ڕێنمایی دایكەكانی (45) چل و پێنج منداڵی كرد، كە ڕۆژانە بۆ ماوەی (5) پێنج مانگ سەرنجی منداڵەكانیان بدەن و بزانن بۆچی تووڕەدەبن و وە چۆن گوزارشت لە تووڕەبوونەكانیان دەكەن و دەری دەبڕن، لە ئەنجامدا گەیشتە ئەم ڕاستییانەی لای خوارەوە:-

(1) هۆكارەكانی تووڕەبوون:-

شوشتنی منداڵ، گۆڕینی جل و بەرگی، لغاوكردنی سەربەستی و چالاكییەكانی منداڵ، شتنی ددانەكانی، دەست بەناو گەیاندن، داهێنانی پرچی، لە شیر بڕینەوە، لەدایك بوونی منداڵی تازە، هەروەها گەورەش لە ئەنجامی تێرنەكردنی پێداویستییە فسیۆلۆژی و دەروونییەكانی و دانانی بەربەست و ڕێگر لە بەردەم ئامانج و خەوو خەیاڵەكانیداو جیاوازی كردن و پێشێل كردنی مافەكانی و زوڵم لێ كردن و چەوساندنەوەی تووشی تووڕەبوون دەبێت.

(2) گوزارشت لێكردنی:-

مرۆڤ گەورە بێت یان بچووك بە دوو شێوازی سەرەكی گوزارشت لە تووڕەبوونەكانی دەكات، ئیتر ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ دەبێت، بۆ نموونە منداڵ ڕاستەوخۆ لە ڕێگەی (سووتاندن یان شكاندنی كەل و پەل و كەرەستەكانی ناو ماڵ، لێدان و شەڕكردن، هەڕەشە، جنێوو ناوو ناتۆرە، گاز گرتن، هاوار كردن، پەلەقاژێ، خۆ تلاندنەوە لەسەر زەوی،...هتد) یان ناڕاستەوخۆ لە ڕێگەی (دزی، درۆ، ڕاكردن لە ماڵەوە یان خوێندنگا، نقووم بوون لە خەوو خەیاڵدا،...هتد) گوزارشت لە تووڕەییەكەی دەكات، هەروەها هەندێك كەس بە ئاشكراو ڕاستەوخۆ خۆی لە تووڕەبوونەكەی ڕزگار دەكات، بەڵام هەندێك منداڵ و هەرزەكاری تر لە ڕێگەی (بێ دەنگی، گۆشەگیری،

مانگرتن، میزکردن بە خۆدا، خۆ بەندکردن لە ژووریکدا،...هتد) گوزارشت لە تووڕەبوونەکەی دەکات کە ناودەبرێن بە گۆشەگیرو غەمبارەکان‌و وەك ئاوی مەنگ خۆیان دەنوێنن‌و بەردەوام خۆیان دەخۆنەوەو تووڕەبوون‌و خەم‌و خەفەتەکانیان کپ دەکەن‌و قوڕو قەپی لێ دەکەن‌و لە ناوەوە پەنگی پێ دەخۆنەوە، بێ گومان ئا لەم کاتەدا مەترسییەکی زۆر پەیدا دەبێت لەسەر کەسایەتی‌و باری دەروونی ئەو جۆرە مرۆڤانە.

واتە کاتێك تاك نەتوانێت بە ئاشکرا راستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ گوزارشت لە تووڕەبوونەکەی بکات‌و هەوڵی کپ کردنی بدات‌و لە ناوەوە بیهێڵێتەوەو رزگاری نەبێت لێی، ئەوا دوور نییە دوای ماوەیەك (کەم یان زۆر) تووشی چەندەها گرێ‌و گرفتی دەروونی‌و نەخۆشی سایکۆسۆماتی (جەستە-دەروونی) ببێت.

لەبەر ئەوە زۆر پێویستە ژینگەی کۆمەڵایەتی‌و خێزانی (لاستیك ئاسا) نەرمی‌و جۆرە سەربەستی‌و لێبوردنێکی تێدا بێت‌و بوار بڕەخسێنێ بۆ خاڵی کردنەوەی هەڵچوونەکان‌و بارودۆخی گونجاو بخوڵقێنێ بۆ ئەندامەکانی بۆ ئەوەی بە ئاشکراو راستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ بەشێوەیەکی دروست گوزارشت لە تووڕەبوون‌و هەڵچوونەکانی تریان بکەن‌و رزگاریان بێت لێی‌و لە ناوەوە بە مۆڵکراوی نەمێننەوە، چونکە مانەوەو پەنگ خواردنەوەی لە ناوەوە دەبێتە هۆی تەقینەوەی لەناکاوو روودانی کارەساتی دڵتەزێنی چاوەڕوان نەکراو.

هەروەها پێویستە بەربەست‌و رێگر دانەنرێت لە بەردەم چالاکی‌و هەڵس‌و کەوتەکانی منداڵ‌و گەورەداو هەوڵی تێرکردنی پێداویستییەکانیان بدرێت‌و هۆکارەکانی تری تووڕەبوون نەهێڵرێت بۆ ئەوەی ئەو دیاردە دەروونییە (واتە تووڕەبوون بە رێژەی ئاسایی خۆی بمێنێتەوە).

ترسان لە تاریکی

ترسان لە تاریکی یەکێکە لە ترسە باوەکانی قۆناغی منداڵی، واتە زۆربەی منداڵان لە تاریکی دەترسن‌و سڵ دەکەنەوە، دوو نیشانەو هێمای سەرەکی بەردەوام پەیوەستن بە ترسان لە تاریکی، ئەوانیش تەنیاییی‌و نامۆیین. هەمووومان باش دەزانین کە دەتوانین بە ئاسانی لە رۆژدا لە رێگەی چاوەوە ورووژێنەرو شتە باوەکانی چواردەورمان ببینین‌و لێکیان جیا بکەینەوە، بەڵام لە شەودا بەهۆی تاریکی‌و نەبوونی رووناکییەوە زۆربەی شتەکان شاراوەو نادیار دەردەکەون، هەست بە تەم‌و مژاوییان دەکەین.

ئینجا لەبەر ئەوەی شتەکان لە شەودا تەم‌و مژاوی‌و نادیارن بۆیە دەبنە مایەی ترس‌و دڵەڕاوکێ. لە راستیدا زۆبەی کەس بە گەورەو بچووکەوە لە تاریکی دەترسن، بەڵام بە زۆری منداڵان لە تاریکی دەترسن، لەبەر ئەوەی شتەکان لە تاریکیدا رواڵەت‌و حەقیقەتی خۆیان لەدەست دەدەن‌و منداڵ ناتوانێت بە ئاسانی درکیان پێبکات‌و بیان ناسێتەوە. ئەم تاریکی‌و تەم‌و مژاوییە دەبنە هۆی وروورژاندنی خەوو خەیاڵی منداڵ‌و دروست کردنی چەندەها شتی ناواقیعی‌و پێش بینی کردنی رووداوی نائاسایی.

ئەوەی زیاتریش قووڕەکە خەستتر دەکاتەوە، هەڕەشەو ترساندنی دایک‌و باوکە. زۆر جار دایک‌و باوک منداڵەکانیان بە تاریکی‌و دێوو درنج‌و ورچ‌و شەولەبان دەترسێنن‌و چیرۆکی ئاژەڵە دڕندەکان‌و دزەکان لە تاریکیدا پەلاماری خەڵک دەدەن‌و بە رۆژ خۆیان دەشارنەوەو تەنها بە شەو لە تاریکیدا دێنە دەرەوەیان بۆ باس دەکەن. بێ گومان ئەو جۆرە چیرۆکانەو پەیوەست کردنی ترس‌و تۆقین‌و کوشتن‌و برین بە شەوو تاریکییەوە دەبنە هۆی تۆقاندن‌و

ترساندنی منداڵ، سەرەڕای ئەوەش تاریکی‌و شەو خۆیان ترسناکن‌و مرۆڤ سامیان لێ دەکاتەوەو زۆربەی تاوان‌و دزی‌و خراپەکارییەکانی ژیانی واقیعیمان هەر لە شەوو لە تاریکیدا روودەدەن، سەرباری ئەوەش شتەکان لە تاریکیدا تەم‌و مژاوی‌و نادیارن. واتە سەرجەم ئەو بارودۆخە دەبێتە مایەی دروست کردنی ترس‌و تۆقین لە ناو دڵ‌و دەروونی منداڵ بە تایبەتی‌و گەورەکان بە گشتی، کە جێگەی داخە هەندێك جار ترس لەتەك مرۆڤ بەردەوام دەبێت‌و دوای ماوەیەك دەگۆڕدرێت بۆ فۆبیاو تۆقین‌و وەك نەخۆشییەکی دەروونی تاك هەراسان‌و بێزار دەکات‌و ژیانی لێ تاڵ دەکات.

(سۆرندایك) لە کتێبەکەی (سروشتی مرۆڤی سەرەتایی) ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە هەموو منداڵان هەر لە کاتی لەدایك بوونەوە بەبێ ئەوەی فێر بکرێن، لە تاریکی دەترسن. (الکتاني، 2000، ص169).

ئەو منداڵانەی لە تاریکی بترسن، ئەوا ناوێرن بە تەنیا بن‌و زۆر لە تەنیایی دەترسن‌و بەردەوام هەوڵ دەدەن کە لە نزیك دایکیانەوە یان باوکیانەوە بن، سەرەڕای ئەوەش بە رۆیشتن‌و بەجێ هێشتنی دایك‌و باوك‌و کەسانی نزیکیان زۆر بێزار دەبن‌و نایانەوێت بە تەنیا بەجێیان بهێڵن. هەروەها لە تاریکی پێش بینی رووداني شتی ترسناك‌و نائاسایی‌و کوت‌و پڕ دەکەن‌و هەر کە رۆژ بەرەو ئاوا بوون دەچێت ئەوان زۆر دەترسن، لەلایەکی تریشەوە مرۆڤی گەورەش لە ئەنجامی ترساندنی سەردەمی منداڵییەوە لە کاتی گەورەییدا هەر ئەوەندە رۆژ ئاوا بوو یان دونیا تاریك بوو ئەوا زۆر بێزارو دڵتەنگ دەبێت.

ئینجا بۆ ئەوەی منداڵەکانمان لە نەخۆشی‌و ترس‌و گرێی دەروونی بپارێزین ئەوا نابێت بە تاریکی‌و شەو بیان ترسێنین، هەروەها دەبێت لە

گێڕاندنەوەی چیرۆکی ترسناک و تۆقێن دوور بکەوینەوە. زۆر پێویستیشە هەر لە منداڵییەوە منداڵەکانمان لەگەڵ تاریکی و شەو رابهێنین و مەبەست و ئامانجی شەوو تاریکییان بۆ روون بکەینەوەو پەیوەستی بکەین بە خەوتن و حەساندنەوەو سەیرکردنی مانگ و ئەستێرە. لەلایەکی تریشەوە ئەوە بۆ منداڵ روون بکەینەوە کە هیچ جیاوازییەك لە نێوان شەو رۆژدا نییەو تەنها جیاوازی ئەوەیە کە لە شەودا رووناکی رۆژ لێمانەوە دیار نییە، ئیتر هەموو شتەکانی شەو هەمان شتەکانی رۆژن، بەڵام لەبەر ئەوەی رووناکی نییە بۆیە ئێمە نایان بینین و دێوو درنج و شەولەبان هەموویان درۆن و شتی دروست کراون.

ئامێری ئاشكرا كردنی درۆ

پێشەكی:

یەكێك لەو كەرەستەو ئامێرانەی كە لە بواری دەست نیشان كردنی كەسانی تاوانبارو درۆزندا بەكار دەهێنرێن‌و سوودو قازانجێكی زۆر بە دادوەرو لێكۆڵەرو پۆلیس دەگەیەنێت، ئامێری ئاشكراكردنی درۆیە (جهاز كشف الكذب) (The lie detector). دانان‌و بەكارهێنانی ئەم ئامێرە پشت بە ئەو گریمانەیە دەبەستێت كە ئاماژە بۆ ئەوە دەكات كە درۆكردن دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی دڵەراوكێ، دڵەراوكێش دەبێتە هۆی گۆڕانكاری فسیۆلۆژی خودی سەربەخۆ، كە كەسی درۆزن ناتوانێت بەسەریاندا زاڵ بێت، لەبەر ئەوەی لە ژێر كۆنترۆڵی خۆیدا نییە.

لە راستیدا ئەم ئامێرە پێوانەی درۆ ناكات، بەڵكو ئەو گۆڕانكارییە فسیۆلۆژییانە دەپێوێت كە لە ئەنجامی ترس‌و دڵەراوكێ‌و هەڵچوونەوە روودەدەن وەك (خێرابوونی پرۆسەی هەناسەدان، زیادبوونی لێدانی دڵ، زۆربوونی پاڵەپەستۆی خوێن‌و رێژەی عارەق كردنەوەو گۆڕانكاری لە بەرگری پێست بۆ رەت بوونی تەزووی كارەبا، گۆڕانكاری لە دەنگ، گرژبوونی ماسوولكەكان،...هتد).

ئەو كەسەی كە تاقی دەكرێتەوە لە بەردەم ئەم ئامێرەدا دادەنرێت، ئەو ئامێرە پێوانەی (رێژەی هەناسەدان‌و لێدانی دڵ‌و پاڵەپەستۆی خوێن‌و بەرگری بۆ رەت بوونی تەزووی كارەبا)ی ئەو كەسە دەكات‌و لە هەمان كاتیشدا ئەو گۆڕانكاری‌و چالاكییانە لەسەر كاغەز تۆمار دەكات‌و وەك چۆن ئامێری هێڵكاری دڵ، پێوانەی چالاكی دڵ دەكات‌و هێڵكاری دڵ لەسەر پارچە كاغەزێكی درێژ تۆمار دەكات، بە هەمان شێوەش ئەو ئامێرە گۆڕانكاری‌و

چالاکییەکانی دڵ و سییەکان و پێست و ماسوولکەکان تۆمار دەکات، ئینجا دوای ئەوە ئەو گۆڕانکاری و چالاکییانە شیتەڵ و لێك دەدرێتەوەو لەمیانەیەوە بڕیار لەسەر راستی و دروستی قسەکان دەدرێت.

کورتەیەکی مێژوویی

راستە داهێنان و دروست کردنی ئەم ئامێرە تازەیە، بەڵام سوود وەرگرتن لە گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکانی ئەندامەکانی لەش بۆ دەست نیشان کردنی تاوانباران زۆر کۆنەو لەمێژەوە کۆمەڵگاکان هەستیان پێکردووە.

بۆ نموونە چینییەکان لە کۆندا ئەگەر بیان ویستایە کەسێکی تاوانبار لە کەسێکی بێ تاوان جیا بکەنەوە، ئەوا دەهاتن هەندێك برنجیان دەکردە دەمی ئەو کەسەو داوایان لێ دەکرد کە باش بیجوێ و دواییش تفی بکاتەوەو فڕێی بداتە سەر زەوی، ئینجا ئەگەر ئەو کەسە نەیتوانیایە بیجوێ و فڕێی بداتە سەر زەوی، ئەوا بە تاوانباریان لەقەڵەم دەدرا، چونکە کەسی تاوانبار تووشی ترس و دڵەڕاوکێ دەبێت و لە کاتی ترس و دڵەڕاوکێشدا لیکە گلاند لە چالاکی دەکەوێت و لیك نارژێتە ناو دەم و کە لیکیش نەڕژا ئەوا ئەو کەسە ناتوانێت کە ئەو شتەی ناو دەمی بجوێ و قووت بدات یان تفی بکاتەوە، بەڵام ئەگەر ئەو کەسە تاوانبار نەبێت ئەوا تووشی ئەو حاڵەتەی سەرەوە نابێت و دەم و لێو قورگی وشك نابێت.

هەروەها لەناو هەندێك هۆزەکانی هەرەبیشدا وا باو بوو ئەگەر گومانیان لە یەکێك بکردایە کە دزی کردووە، ئەوا پارچەیەك نانیان دەهێناو مامۆستایەکی ئاینی هەندێك شتی لەسەر دەنووسی و بۆ ئەو کەسەی دەخوێندەوە، کە ئەگەر دزییەکەی کردبێت ئەوا ناتوانێت ئەو نانە قووت بدات و دەخنکێت، ئینجا

ئەگەر ئەو کەسە دزەکە بوایە ئەوا نەیدەتوانی کە پارچە نانەکە قووت بدات لەبەر نەڕژانی لیکە گلاندو گرژبوونی ماسوولکەکانی زمانە بچکۆلەو قوڕگ‌و سورێنچك. (آغا، 1981، ص214).

چۆنیەتی بەکارهێنانی:-

دەبێت ئەو کەسەی ئەم ئامێرە بەکاردەهێنێت شارەزاییەکی باشی لە چۆنیەتی بەکارهێنانی‌و هەڵبژاردنی ئەو پرسیارانەی کە دەکرێت‌و لێك دانەوەی گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکان هەبێت، ئەگینا هیچ سوودێکی ئەوتۆی نابێت، سەرەتا پارچەکانی ئەو ئامێرە لە سنگ‌و سەر دڵ‌و پێستی ئەو کەسە گومان لێکراوە دەبەسترێت، ئینجا چەند پرسیارێکی ئاسایی‌و بێ لایەنی لێ دەکرێت کە هیچ پەیوەندییان بەو تاوانەوە نییە، وەك (ناوت چییە، لە چ شوێنێك دەژی، ژنت هێناوە یان شووت کردووە،...هتد)، دوای ئەوەش کۆمەڵێك پرسیاری تری لێ دەکرێت کە پەیوەندییان بە تاوانەکەوە هەیە.

بۆ نموونە ئەگەر تاوانەکە کوشتنی کابرایەکی قەڵەو بێت کە سەیارەیەکی سۆپەری شینی پێ بووەو لە گەڕەك‌و شارو کاتێکی دیاری کراودا کوژراوە، ئەوا ئەم پرسیارانەی لێ دەکرێت: (ئەو پیاوە قەڵەوەت چۆن ناسی، سۆپەرە شینەکەت چی لێ کرد، لە گەڕەکی ناوبراو چۆن خۆت شاردەوە، ئەو چەکەت لە کوێ بوو، کاتژمێر ئەوەندە لە کوێ بووی،...هتد)، ئینجا دوای ئەوە گۆڕانکاری‌و چالاکییەکانی دڵ‌و سی‌و پێست‌و دەمارەکانی ئەو کەسە لە دوای پرسیارە بێ لایەنەکان لەگەڵ گۆڕانکارییەکانی ئەو ئەندامانەی لە دوای پرسیارە تایبەتییەکان کە پەیوەندییان بە تاوانەکەوە هەیە، بەراورد دەکرێن.

ئەگەر دەرکەوت چالاکییەکانی لە هەردوو حاڵەتدا وەك یەکن، ئەوە مانای ئەوەیە کە ئەو کەسە بێ گوناهەو هیچ لە بارەی ئەو تاوانە نازانێت، بەڵام ئەگەر لە کاتی پرسیارەکانی تایبەت بە تاوانەکە، لێدانی دڵی زیادی کردو، ڕێژەی هەناسەدانی خێراتر بوو، پێستی عارەقەی ساردی کردەوەو بەرگری بۆ تێپەڕبوونی تەزووی کارەبا کەم بووەوەو دەمارەکانی گرژ بوو، ئەوا مانای ئەوەیە کە ئەو کەسە تاوانبارەو پەیوەندی بەو تاوانەوە هەیە، چونکە بیستنی ئەو پرسیارانەی کە تایبەتن بە (پیاوی قەڵەو، سۆپەری شین، گەرەکی فلان‌و کاتی ناوبراو...هتد) تاوانەکەی بەبیر دەهێنێتەوەو تووشی ترس‌و دڵەڕاوکێی دەکات‌و دواتریش ئەو گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییانە ڕوودەدەن.

کەم‌و کورتی‌و باشییەکانی ئەم ئامێرە:-

لە ڕاستیدا ئەم ئامێرە دوور نییە لە هەڵە، بەڵکو هەندێك جار دەکەوێتە هەڵەوە، چونکە هەندێك جار کەسی بێ تاوانیش لە ئەنجامی بینینی ئەو ئامێرەو بەکارهێنانیەوە تووشی ترس‌و دڵەڕاوکێ دەبێت، هەروەها هەندێك جاریش ئەو تاوانبارانەی کە خاوەن شارەزایی‌و ڕابردوویەکی زۆرن لە بواری تاواندا، خۆیان لە ئەو ئامێرە دەرباز دەکەن‌و ئەو کەسانەش چەواشە دەکەن کە بەکاری دەهێنن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەر وەك پێویست بەکار بهێندرێ، ئەوا لەسەدا نەوەد (90٪) بڕیارەکانی ڕاست دەردەچێت‌و دەتوانرێت لەمیانەیەوە کەسانی تاوانبار لە کەسانی بێ تاوان جیا بکرێتەوەو ژمارەی کەسانی گومان لێ کراو کەم بکرێتەوە.

شایانی باسە لە زۆر وڵاتی پێش کەوتوو ئەم ئامێرە بۆ مەبەستی ئاسایشی نەتەوەیی‌و دۆزینەوەی تاوانباران‌و دەست نیشان کردنی کەسانی ڕاست گۆو

نیاز پاکو درۆزن بەکار دەهێنرێت، هەروەها زۆر جاریش دەرئەنجامی ئەم ئامێرە دەبێت بە پاڵپشتیەکی بەهێز بۆ یەکلا کردنەوەی بەڵگەو زانیارییەکانی ترو قسەی شاهیدەکانو بڕیاردان لەسەر تاوانبارکردنی کەسی گومان لێکراو، چونکە جاری وا هەیە کە کەسی تاوانبار چاوی بەو ئامێرە دەکەوێت یەکسەر دان بە تاوانەکەیدا دەنێت.

لەلایەکی تریشەوە شیتەڵ کەرەوەی توونديو بەهێزی دەنگ (محلل شدة الصوت) هاوشان لەگەڵ ئامێری ئاشکراکردنی درۆدا بەکار دەهێنرێت، کە لەمیانەیەوە نموونەیەك لە قسەکانی کەسی گومان لێ کراو شیتەڵ دەکرێتەوەو ئەو گۆڕانکارییانە دەست نیشان دەکرێت کە لە شێوەی قسەکردنو بەرزيو نزميو لەرەلەری دەنگە ژێکانو گرژی ماسوولکەکانی دەنگ روودەدەن. (دافیدوف، 1983، ص496).

بە کورتی لە ئەنجامی بەراورد کردنی دەنگو گۆڕانکارییە فسیۆلۆژیەکانی کەسی تاوانبارو کەسی بێ تاوان لەلایەكو وەڵامی ئەو پرسیارانەی کە بێ لایەنن لەگەڵ وەڵامی ئەو پرسیارانەی کە پەیوەندییان بە تاوانو رووداوەکەوە هەیە، دەتوانرێت کەسی تاوانبار لە کەسی بێ تاوان جیا بکرێتەوە.

شایانی باسە هەر لە رێگەی ئەم ئامێرەوە دەتوانرێت کەسانی دڵدارو عاشقو ناوو شوێنی خۆشەویستەکانیان دەست نیشان بکرێن، ئەوە ماوە بڵێین خۆزگە دەزگای ئاسایشو پۆلیسی هەرێمی کوردستانیش بۆ دەست نیشان کردنی تاوانباران سوودیان لەم ئامێرە وەردەگرتو کەمتر پەنایان بۆ شێوازی لێدانو ئەشکەنجەدان دەبرد، کە بەداخەوە لە زۆر وڵاتانی جیهان تاوەکو ئەمڕۆش هەر پەنای بۆ دەبەن، کە لەوانەیە زۆر کەسی بێگوناه و هەژار ببن بە قۆچی قوربانی تاوانێك کە ئەوان دەستیان تیایدا نەبووە.

بەشی شەشەم

هەستو زانیین (درك پێکردن)

جۆرەکانی هەست

رەگەزەکانی درك پێکردن و زانیین

پرانسیپەکانی رێکخستنی درك پێکردنو زانیین

هەڵەکانی پرۆسیسی زانیین

هەستو زانین (درك پێکردن) (الاحساس والادراك)

هەستو زانین دوو پرۆسیسی ژیرینو گرنگیەکی زۆریان لە ژیانی مرۆڤدا هەیە ، کەمو کورتی لە هەر یەکێکیاندا هەبێت ئەوا دەلاقەو کەلێنێکی گەورە دەکەوێتە کەسایەتی ئەو مرۆڤەوە.

هەست(Sensation) ئەو پرۆسیسەیە کە لە میانەیەوە وروورژێنەرەکان هەست پێدەکرێتو دەخەمڵێنرێو دیاری دەکرێن، هەست کردن بە یەکەم قۆناغ دادەنرێتو دواتر چاوتێبڕینو ئاگادار بوون (الترکیز والانتباه)، بەڵام لە واقیعدا زۆر زەحمەتە هەست بەو قۆناغانە بکرێن لەبەر ئەوەی ئەو پرۆسیسانە زۆر زۆر خێرانو لە چاو تروکانێکدا چەند جار روو دەدەنو ئەوەی کە پێویست بێت ئاماژەی بۆ بکرێت ئەوەیە کە هەست بریتییە لە دیاری کردنی شوێنو ئاراستەو دوورو نزیکی وروورژێنەرەکانی جیهانی دەرەوەو ناوەوەی مرۆڤ بەبێ ئەوەی بناسرێنەوەو لێك بدرێنەوە، واتە لە رێگەی هەستەوەرەکانەوە (الحواس) هەست بە بوونی ئەو گۆڕانکاریو ئاگادارکەرەوانە دەکەین، بەڵام ماناکەی نازانین.

بۆ نموونە کاتێك یەکێك شەو لە ژوورەوە دانیشتووە لەگەڵ کەسو کاری، لەو کاتەدا گوێ بیستی دەنگێك دەبن لە دەرەوە، هەر یەکەیان بە جۆرێك باسی دەکات، یەکێکیان دەڵێت ئەوە دەنگی بایە، ئەوی تریان دەڵێت لەوانەیە پشیلە یان سەگ بێت، ئەوی تریان دەڵێت لەوانەیە تەنکی سەربان پڕ بووبێتو ئاو لەسەری بڕژێت، چوارەمیان دەڵێت ئەی تۆ بڵێیت ئەوە دز نەبێت، بەم شێوەیە ئەندامانی ئەو خێزانە هەر یەکەیان بەشێوەیەك باسی ئەو دەنگە دەکات واتە تەنها هەستەو ماناکەی نازانن، بەڵام ئەگەر هەموویان لەسەر ئەوە رێککەوتن کە

دەنگی بایەو لە واقیعیشدا وا بێت ئەوا مانای وایە هەستەکە دەبێت بە زانینو مانا دەدرێت بەو دەنگەو لێك دەدرێتەوە.

<u>زانین و درك پێکردن (الادراك) (Perception)</u> ئەو پرۆسەیە کە لە میانەیەوە وروورژێنەرەکان روون دەکرێنەوەو دەناسرێنەوەو لێك دەدرێنەوەو بە نەزانراوی نامێننەوە وە زانین قۆناغی دوای هەست کردنە، کاتێك مرۆڤ لە رێگەی هەستەوەرەکانیەوە هەست بە بوونی شتەکان دەکات ئەوا لەم قۆناغەدا مانای دەدرێتو لێك دەدرێنەوەو بە نەزانراوی نامێننەوە.

بۆ نموونە کاتێك یەکێك دەبینینو دەیناسینەوە یان بۆنێك دەکەینو دەزانین بۆنی چییە یان دەست لە شتێك دەدەینو دەزانین ئەو شتە چییە، ئەمانە هەموویان زانینو قۆناغێکی پێش کەوتووترە لە هەستو کۆئەندامی دەماری ناوەندی بەتایبەتی مێشكو کۆئەندامی یادکردنەوە (جهاز الذاکرة)و شارەزایی رابردووش بەشداری دەکەن لە زانینی دیاردەو وروورژێنەرەکانی جیهانی دەرەوەو ناوەوەی مرۆڤ (عیسوی، 1973، ص18-19).

جۆرەکانی هەست:-

هەستەکان دەتوانین بەپێی سەرچاوەکانیان دابەشیان بکەین بەسەر سێ جۆردا، کە ئەمانەی خوارەوەن:

أ) سەرچاوەی دەرەکییە :-

هەموو هەستەوەرەکان بەتایبەتی پێنج (5) هەستەوەرە باوەکە دەکەونە ئەم خانەیەوە، لەبەر ئەوەی سەرچاوەی زانیارییەکانیان لە جیهانی دەرەوەیە هەستەکانیش بریتین لە (بینین، بیستن، بۆن کردن، تام کردن، دەست لێدان و زانینی وروژێنەرەکانی سەر پێست).

ب) سەرچاوەی ناوەوەیە :-

سەرجەم ئەو گۆڕانکارییانەی کە لە ناوەوەی مرۆڤ ڕوودەدەن و ئەندامەکانی لەش دەوروژێنن دەکەونە ئەم خانەیەوە وەك هەستەکانی ناو گەدە، ریخۆڵە، گورچیلە، سی، دڵ، هەست کردن بە برسێتی و تینوێتی و ئازار. واتە کاتێك ئەو ئەندامانەی لەش تووشی ئازارو گۆڕانکارییەك دەبن ئەوا یەکسەر ئەو ئازارو گۆڕانکارییانە دەگوێزرێنەوە بۆ مێشکی مرۆڤ و هەست بەو ئازارو گۆڕانکارییانە دەکرێت و کاری پێویست بە ئەنجام دەگەیەنرێت، وە ئەو ئازارو گۆڕانکارییانەش لە ڕێگەی کۆمەڵێك خانەی هەستیارەوە کە دیوی ناوەوەی زۆربەی ئەندامەکانی لەشیان پێك هێناوە هەست پێ دەکرێن. (جلال، 1974، ص686).

جـ) ماسوولکەو جومگەکان :

هەموو ماسوولکەو جومگەکان خانەی تایبەتیان تێدایە کە هەست بە گۆڕانکارییەکان دەکەن، بۆ نموونە مرۆڤ کاتێك بارێکی قوورس یان سووك

هەڵدەگرێت لە رێگەی ئەو خانە هەستیارانەی ناو جومگەو ماسوولكەكانەوە هەست بەو قوورسیو سووكییە دەكات، هەروەها مرۆڤ هەست بە بوونی پاڵەپەستۆی زیاد لەسەر جەستەی دەكات یان زانیینی شێوەی وەستانو جووڵەو سەركەوتنو هاتنە خوارەوە هەر لە رێگەی ئەو خانە هەستیارانەوە دەبێت و هاوسەنگی لەشو هەست پێكردنی لە رێگەی ئەو شلەیەوە دەبێت كە لەناو گوێچكەی ناوەوەدایە (الأذن الداخلیة). (منصور،1978،ص 164)

رەگەزەكانی درك پێكردنو زانیین:-

زانیینی ورووژێنەرو دیاردەكانی ژیان بە چەند قۆناغێكدا تێدەپەڕێتو لە چەند رەگەزێك پێك دێت كە بریتین لەمانەی لای خوارەوە:

1- **ژینگەی تاك** :-

بۆ ئەوەی تاك شارەزایی ورووژێنەرو دیاردەكان ببێت، دەبێت ئەو ورووژێنەرو دیاردانە لە ژینگەی تاكدا هەبن، بەڵام ئەگەر ژینگەی تاك دیاردە یان ورووژێنەرێكی تێدا نەبێت ئەوە مەحاڵە بتوانرێت شارەزاییو زانیاری دەربارەی پەیدا بكرێتو زانیین روو نادات.

بۆ نموونە ئەگەر بۆ یەكەم جار میوەیەك یان جۆرە ئامێرێك یان ئاژەڵێك بهێنرێت بۆ كوردستانو خەڵكی ئەم هەرێمە لە ژیانیاندا نە لە رێگەی ئامرازەكانی راگەیاندنەوە بینیویانە، نە لە ژینگەی كوردستانیشدا هەیە، كەواتە هیچ كەسێك ناتوانێت بزانێت ئەو میوەیە یان ئامێرە یان ئاژەڵە چییە، هەرچەندە لە رێگەی هەستەوەرەكانەوە هەستیان پێدەكرێت، بەڵام ناتوانرێت مانای بدرێتێ.

2-هەستەوەرەکان :

بۆ ئەوەی پرۆسیسی زانین روو بدات، دەبێت هەموو هەستەوەرەکانی تاك تەواوو بێ کەمو کورتی بێت، بەڵام ئەگەر نوقستانی لە یەکێك لە هەستەوەرەکاندا هەبێت ئەوا دەلاقەو کەلێن دەکەوێتە پرۆسیسی زانینەوە بەتایبەتیش ئەو وروژێنەرانەی کە پەیوەندییان بەو هەستەوەرەوە هەیە، بۆ نموونە ئەگەر مرۆڤ کەڕ یان کوێر بێت ئەوا ناتوانێت هەست بە دەنگەکان یان رووناکییەکان بکات و زانین لەو بوارەدا روونادات. (خیرالله، 1978، ص94).

3-دەمارەکان :-

هەرچەندە دیاردەکان لە ژینگەی مرۆڤدا هەبن و هەستەوەرەکانیشی تەواو بێت، بەڵام ئەگەر کەمو کورتی لە دەمارەکاندا هەبێت ئەوا پرۆسیسی زانین روونادات، چونکە ئەو وروژێنەرو کاریگەرییەکانیان ناگاتە مێشك و ناتوانرێت لێك بدرێنەوە، لەبەر ئەوەی شەپۆلە دەنگەکان و رووناکیەکان لەمیانەی هەستە دەمارەکانەوە دەگوێزرێنەوە بۆ مێشك، بۆ نموونە مرۆڤ کاتێك لە ژێر کاریگەری بەنج و بێ هۆشیدایە هەست بە جیهانی دەرەوەو ناوەوە ناکات لەبەر ئەوەی هەستە دەمارەکان سڕ کراوەو ناتوانێت کاریگەری وروژێنەرەکان بگەیەنێتە مێشك لەبەر ئەوە پرۆسیسی زانین روونادات.

4- لێکدانەوەو تێگەیشتن :-

رەگەزی چوارەم تەواوکەری سێ رەگەزەکەی پێشەوەیە، واتە ئەو وروژێنەرانەی لە ژینگەی مرۆڤدا هەیەو بە هەستەوەرەکان هەستی پێ دەکات و لە رێگەی دەمارەکانەوە بۆ مێشك دەگوێزرێنەوە، دەبێت مرۆڤ زانیاری و شارەزایی دەربارەیان هەبێت لەلایەك و مێشك و خانەکانی بێ کەم و

کورتی بن لەلایەکی تر، بۆ ئەوەی پرۆسیسی زانین روودات. بەڵام ئەگەر رێکەوتی کردو مرۆڤ شارەزایی دەربارەی ئەو وروووژێنەرە یان دیاردەیە نەبوو یان مێشکی بەهۆی کارەسات و رووداوێکەوە تووشی لەناوچوون و لەکارکەوتنی هەندێك لە خانەکانی بووبێت، ئەوا لەم کاتەدا پرۆسیسی زانین روونادات، ئینجا بۆ ئەوەی پرۆسیی زانین روودات دەبێت ئەو چوار رەگەزەی سەرەوە بێ کەم و کورتی و نوقسانی بن.

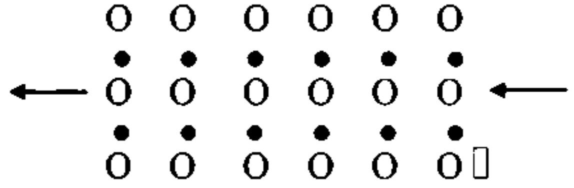
پرانسیپەکانی ڕێکخستنی درك پێکردن و زانین

پرۆسیسی زانین بەپێی چەند پرانسیپێك (مبادئ) کاردەکات و ڕێك دەخرێت کە بریتین لە:-

1- چوون یەکی (التشابە) (Similarity) :-

بەپێی ئەم پرانسیپە هەموو ئەو بینراوانەی کە یەك شێوە، یان ڕەنگ، یان پێکهێنراو دەردەکەون ئەوا زووتر دەبینرێت لەو دیاردەو ورووژێنەرانەی بەو شێوەیە نین.

لە شێوەی ژمارە (3) هەموو ئەو بازنە بچووکانە وەك یەك ستوون دەبینرێن بە هەمان شێوە هەموو خاڵەکان، واتە مرۆڤ ناچێت شێوەکە بە ستوونی (عمودي) ببینێت بەڵکو بە ئاسۆیی (افقي) دەیبینێت، لەبەر ئەوەی بازنە بچووکەکان چوون یەکن بە هەمان شێوەش خاڵەکان. بڕوانە شێوەی ژمارە (3).

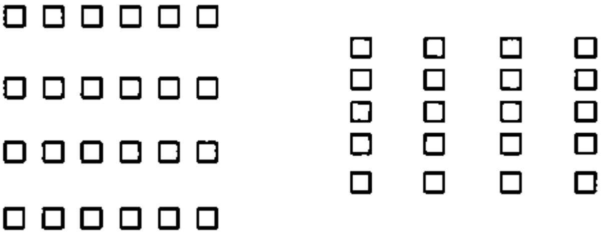


شێوەی ژمارە (3)

2- نزیکی (التقارب) (Proximity) :-

واتە ئەو ڕەگەز و پارچانەی کە نزیکن لەیەکەوە زووتر دەبینرێن و خۆی بەسەر پرۆسیسی زانیندا دەسەپێنێت، ئەگەر بەراورد بکرێن بەو ڕەگەز و شێوانەی کە لەیەکەوە دوورن، لە شێوەی ژمارە (4) ئەگەر سەیر بکەین ئەوا

شێوەی (أ) ستوونی (عمودي) خۆی دەسەپێنێت، بەڵام شێوەی (ب) ئاسۆیی (أفقي) خۆی دەسەپێنێت و دەیبینین.



شێوەی ژمارە (4)

(ب) (أ)

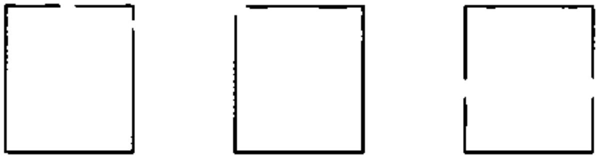
3- بەردەوامی (الأستمرارية) (Continuity) :-

ئەو رەگەزو هێڵ و جووڵەو چەماوانەی کە بەیەک ئاراستەی نەگۆڕ بەردەوام دەبن، پرۆسیسی بینین حەزدەکات لەگەڵ یەکتریدا کۆیان بکاتەوەو خۆیان بەسەر ئەو پرۆسەیەدا دەسەپێنن (دافیدون، 1983، ص262).

4- داخستن (الغلق) (Closure) :-

ئەو وێنەو شێوە بینراوانەی کە کەمو کورتی و نووقستانیان تێدایە، بەپێی ئەم مەبدەئە بە تەواوی دەبینرێ و مێشک زیاتر زانیاری دەدات بە پرۆسیسی زانین و ئەو درزو کەمو کورتی و دەلاقانە پڕ دەکاتەوە، لە کاتێکدا ئەو زانیارییانە لەلای هەستەوەرەکان نییە، ئەم رووداوەش کاتێک روودەدات کە ئەو وێنەو شێوەیە ناسراوو زانراو بێت لەلامان.

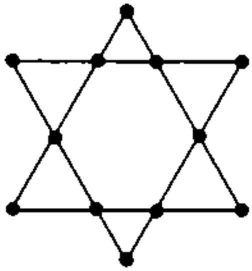
ئەگەر سەیری وێنەی ژمارە (5) بکەین ئەوا یەکسەر وەك شێوەی چەند چوارگۆشەیەك هەستیان پێ دەکەین نەك وەك شێوەیەکی نوقستان.



وێنەی ژمارە (5)

5-گشتیو سەرتاسەری (الشمول) :-

بەپێی ئەم پرانسیپە ئەو شێوەو پێکهاتووانەی کە زۆربەی رەگەزو زانیارییەکانی دیارە ئەوە زووتر خۆی بەسەر پرۆسیسی زانییندا دەسەپێنێو هەستی پێ دەکرێت ئەگەر بەراوورد بکرێت بەو شێوەو پێکهاتووانەی کە کەمتر رەگەزو زانیارییەکانی دیارن. ئەگەر سەیری شێوەی ژمارە (6) بکەین ئەو شێوەیە وەك ئەستێرەیەك دەبینین نەك چەند سێ گۆشەو شەش پالۆوویەك.



وێنەی ژمارە (6)
ئەم شێوەیە چۆن دەبینیت ؟

هەڵەکانی پرۆسیسی زانین:-

پێویستە ئەوە بڵێین کە هەموو جارێك پرۆسیسی زانین مەبەستەکانی خۆی ناپێکێت‌و بڕیارو زانیارییەکانی ڕاست دەرناچن، هەندێك جار پرۆسیسی زانین دەکەوێتە هەڵەوەو تووشی هەڵخەڵەتاندن دەبێت (خداع الادراك) ئەویش لە ئەنجامی هەندێك هۆکاری دەرەکی‌و ناوەکییەوە دەبێت.

بۆ نموونە هەندێك لەو هەڵانە دەگەڕێتەوە بۆ هۆکاری فیزیقی کە کەوچکی ناو پیاڵەی چا بە شکاوەیی دەبینین یان لە بیاباندا ئەگەر بە ووردی سەیری ئاسۆی بیابان بکەین وا هەست دەکەین کە ئاو هەیە کە ناسراوە بە (سەراب) یان ئەو سەری شەقامەکان تەسکتر دیارن یان دارو خانووە دوورەکان بچووکتر دەردەکەون، وە هەندێکی تریان لە ئەنجامی هۆکاری دەروونییەوەیە.

بۆ نموونە ئەگەر یەکێك پارەیەکی ئاسنی لە شوێنێکدا لێ ون ببێت ئەوا هەرچ سەرەسۆدەو پارچە کانزایەکی بچووك ببینێت دوور نییە دەستی بۆ درێژ بکات‌و وا بزانێت دینارە ئاسنەکەیە، یان یەکێك چاوەڕێی میوان یان هەواڵێك بکات هەرچی کەسێك لەو کاتەدا لە دەرگای ماڵیان بدات ئەو وا دەزانێت کە میوانەکەیەتی یان ئەو کەسەیە کە هەواڵەکەی بۆ دەهێنێت.

هەندێك جاریش مرۆڤ دەکەوێتە هەڵەی هەستەوەرەکانیەوە لە ئەنجامی تووش بوونی بە یەکێك لە نەخۆشیە دەروونیەکان یان ژیرییەکان‌و تووشی هەلوەسە دەبێت‌و وەك ئەو نەخۆشەی کە تازە خەریکە بەنج بەری نەدات یان تایەکی زۆری لێ هاتووەو قسە دەبزرکێنێ‌و وڕێنە دەکات بە هەمان شێوەش ئەو نەخۆشانە تووشی حاڵەتی هەلوەسە دەبن‌و شت دەبینن‌و بۆن دەکەن‌و دەبیستن کە کەسانی ئاسایی چواردەوریان هەستی پێ ناکەن.

خاسیەتەکانی زانین و درك پێکردن:-

درك پێکردنیش وەك هەموو پرۆسە عەقڵییەکانی تر، خاوەنی کۆمەڵێك خاسیەت و مۆرکی تایبەت بە خۆیەتی، گرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن:-

1-**پرۆسەی درك پێکردن لەو جۆرەیە کە ناتوانین راستەوخۆ لە رێگەی هەستەوەرەکان و سەرنجدانەوە هەستی پێ بکەین**، بەڵکو لە رێگەی رەفتارو قسەکردن و هەڵس و کەوتی تاکەکانەوە هەڵدەهێنجرێت (الإستدلال) و درکی پێدەکەین، هەرچەندە هەندێك جار رەفتارو هەڵس و کەوتی دەرەکی راستیەکان ناپێکن و ئاوەژووی راستیەکان ناکەن و چەواشەیان دەکات. بۆ نموونە کاتێك تۆ قسە بۆ هاورێ یان چەند قوتابییەکت دەکەیت و ئەویش (واتە هاورێکەت) سەرت بۆ دەجووڵێنێ و تۆ وا دەزانیت کە ئەو گوێت لێدەگرێت و لێت تێگەیشتووە، کەچی لە راستیدا ئەو بیر لە شتێکی تر دەکاتەوەو بە هیچ شێوەیەك ئاگای لە تۆ نییە.

2- **بەپێی زنجیرەو کاتی روودان، زانین و درك پێکردن دەکەوێتە دوای هەست کردن و بەئاگایی**، واتە تا هەست بە شتەکان نەکەین و وروورژێنەرەکان نەگەنە مێشك و دواتر وریاو ئاگاداری هەندێك لە وروورژێنەرەکان نەبین، ئەوا بە هیچ شێوەیەك زانین و درك پێکردن روونادات، هەروەها درك پێکردن بەپێی حاڵەت و بارودۆخەکە پشت بە هەستەوەرێك یان زیاتر لە هەستەوەرێك دەبەستێت.

3-**رەفتاری زانین و درك پێکردن رەفتارێکی تاکیەو کۆمەڵی نییە**، واتە تاك بە پرۆسەی درك پێکردنەکە هەڵدەستێت نەك کۆمەڵ.

4- **رەفتاری زانینو درك پێکردن تایبەتمەندێتی خۆی هەیەو بەپێی شارەزاییو تەمەنو راوبۆچوونو حەزو ئارەزووی تاکەکان دەگۆرێتو لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر جیاوازە**، واتە ئەگەر چەند کەسێك یەك رووداوو ورووژێنەر ببینن، ئەوا هەریەکەیان بە جۆرێك لێکی دەداتەوەو راڤەی دەکات کە جیاوازە لە ئەوانی تر.

5- **هەندێك جار زانینو درك پێکردن پرۆسەیەکی ناهەستیو رووتکراوە (مجرد)**، لەبەر ئەوەی مەرج نییە هەموو کاتێك ورووژێنەرو دیاردەکە لە مێشکی مرۆڤدا ئامادەبێت، بەڵکو جاری وا هەیە یەکێك باسی جێگاو رووداوێکی تایبەت بەخۆی دەکات، بەڵام تۆ لێی تێدەگەیتو درك بەو جێگاو رووداوە دەکەیت بەبێ ئەوەی تۆ ئەو جێگاو رووداوەت بینیبێ، واتە لە رێگەی قسەکردنو وشەو رستەو وەسفەکانیەوە تۆ ماناو تێگەیشتنێکی تایبەت بە خۆت دەربارەی ئەو جێگاو رووداوە دەبێت.

بەشی حەوتەم

بەئاگایی و وریایی

پێناسەی بەئاگایی و وریایی

بەئاگایی و هەستکردن و درك پێکردن

جۆرەکانی بەئاگایی (وریایی)

خەسڵەت و تایبەتمەندییەکانی بەئاگایی و وریایی

ئەو هۆکارانەی کە کاریگەرییان لەسەر بەئاگایی هەیە

پەیوەندی نێوان بەئاگایی و فێربوون

بەئاگایی و وریایی (الانتباه) (Attention)

وریایی و بەئاگایی یەکێکە لە توانستە عەقڵیەکان و گرنگی خۆی لە ژیانی مرۆڤدا هەیەو رۆڵی سەرەکی لە پرۆسەی فێربووندا هەیە. هەموومان دەزانین ژینگەی دەوروبەرمان پڕە لە وروژێنەرو گۆڕانکاری جۆراوجۆر، سەرەڕای ئەوەش بەردەوام لەناو لەشی هەموو مرۆڤێکدا کۆمەڵێك گۆڕانکاری روودەدەن و کاریگەری خۆیان لەسەر رەفتارو بیرکردنەوە هەیە.

لەبەر ئەوەی سنووری عەمبارکردنی زانیارییەکان و توانای فێربوون و وەرگرتنی مرۆڤ دیاریکراوەو لە توانای هیچ کەسێکدا نییە هەموو گۆڕانکاری و رووداوو وروژێنەرەکانی (مثیرات) جیهانی دەرەوە وەرگرێت و لە مێشکدا عەمباریان بکات، بۆیە لە رێگەی پرۆسەی بەئاگایی و وریابوونەوە، تەنها ئەوانە دەگوێزرێنەوە بۆ مێشك کە مرۆڤ گرنگییان پێدەداو پێویستی پێیانەو ئەوانەش کە نایەوێ یان حەزیان لێناکات ئەوا پشت گوێیان دەخات.

پێناسەی بەئاگایی و وریایی (الإنتباه):-

سادەترین و ئاسانترین پێناسە بۆ پرۆسەی بەئاگایی (وریایی) بریتیە لە جەخت کردنە سەر وروژێنەرو گرنگی پێدان پێی، واتە ئەو پرۆسە عەقڵیەیە کە لە میانەیەوە هێزی عەقڵ و توانامان بۆ دیاریکردن و هەڵبژاردنی وروژێنەرەکانی جیهانی دەرەوەو ناوەوەمان تەرخان دەکەین، لەبەر ئەوەی بەبێ وریایی و ئاگایی درك پێکردن و تێگەیشتنی دیاردەو رووداوەکانی ژیان روونادەن و مرۆڤ رووبەڕووی زۆر کێشەو گرفت دەبێتەوە.

بەئاگایی و هەستکردن و درك پێکردن

پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان ئەم سێ پرۆسە عەقڵییەدا هەیەو هیچ یەکێکیان بەبێ ئەوانی تر گرنگیو رۆڵی خۆی نییە، بەڵکو تەنها پێکەوە کارکردنی هەرسێکیان دەبنە هۆی درك پێکردن و زانینی دیاردەو رووداوەکانی جیهانی دەرەوەو ناوەوە. بەڵام بەپێی زنجیرەو کارکردنیان، ئەوا یەکەم جار پرۆسەی هەست کردن (الإحساس) روودەدات.

واتە لە رێگەی هەستەوەرەکانی (بینینو بیستنو بۆن کردنو تامو چێژو دەست لێدانەوە) رووداوو ورووژێنەرەکانی جیهانی دەرەوە دەگەنە مێشك. ئینجا دوای گەیشتنی ورووژێنەرو شتە هەست پێکراوەکان بۆ مێشك، رۆڵو کاریگەری وریاییو بەئاگایی دەست پێدەکات، کە ئەویش بریتییە لە بڕیاردانو گرنگی دان بە هەندێك لەو ورووژێنەرو شتە هەست پێکراوانەو پشتگوێ خستنو گرنگی نەدان بە هەندێکی تریان. واتە هیچ کەس توانای عەمبارکردنو درك پێکردنی هەموو شتو ورووژێنەرە هەست پێکراوەکانی نییە.

لەبەر ئەوە وریاییو بەئاگایی وەك فلتەرێك هەڵدەستێت بە لەبێژندانو تەتەڵەکردنو تاووتێکردنی رووداوو ورووژێنەرە هەست پێکراوەکانو هەڵبژاردنی هەندێکیانو رەتکردنەوەو پشتگوێ خستنی ئەوانی تر. لە دوا قۆناغیش، واتە دوای (هەست پێکردنو بەئاگایی) زانینو درك پێکردن (الإدراك) بە کاری خۆی هەڵدەستێتو دەست دەکات بە هێماکردن (ترمیز)و لێکدانەوەی ئەو ورووژێنەرو رووداوانەی کە لە قۆناغی دووهەمدا، لە رێگەی وریاییو بەئاگاییەوە، گرنگیان پێدراوەو هەڵبژێردراون.

واتە ئەو ڕووداوو وورووژێنەرانەی کە لە قۆناغی دووهەم (قۆناغی بەئاگایی‌و وریایی) پشت گوێ خراون‌و گرنگییان پێنەدراوە، ئەوا لە کۆئەندامی یادکردنەوەدا عەمبار ناکرێ‌و درك پێکردن هەڵناستێت بە لێکدانەوەو بەهێماکردنیان‌و نابن بە بەشێك لە زانیاری‌و شارەزایی لە مێشکی مرۆڤداو لەبیر دەکرێن‌و گرنگییان نامێنێ، بەڵام ئەوانەی کە گرنگییان پێدەدرێ‌و مامەڵەیان لەگەڵ دەکرێ‌و لێك دەدرێنەوەو عەمبار دەکرێن، دەبن بە بەشێك لە شارەزایی‌و زانیاری مرۆڤ.

کەواتە ئەم سێ پرۆسە عەقڵییە وەك زنجیرەیەك پێکەوە گرێ دراون‌و پەیوەستن بەیەکەوەو پشت بەیەکتری دەبەستن، واتە بەهیچ شێوەیەك بەئاگایی‌و وریایی بەبێ هەست کردن ڕووناداتو بە هەمان شێوەش زانین‌و درك پێکردن بەبێ وریایی‌و بەئاگایی نابێت، لەبەر ئەوەی مێشك ناتوانێت لەگەڵ ئەو هەموو ڕووداوو وورووژێنەرانە مامەڵە بکات، بۆیە پێویستی بە وریایی (بەئاگایی) هەیە، بۆ ئەوەی هەندێك لە وورووژێنەرەکان هەڵبژێرێ‌و ئەوانی تر پشت گوێ بخات (العتوم، 2004، ص68) .

<u>جۆرەکانی بەئاگایی (وریایی)</u>:-

زۆر جار پرسیاری ئەوە دەکرێت، ئایا هەموو پرۆسەکەو بەردەوام وریایی‌و بەئاگایی لە ژێر کۆنترۆڵی مرۆڤ خۆیدایەو بە ئیرادەو ویستی خۆیەتی؟ <u>بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە پێویستە ئاماژە بۆ جۆرەکانی بەئاگایی (وریایی) بکەین کە بریتین لە</u>:-

ا) ویستە بەئاگایی هەڵبژاردەیی (الإنتباه الإرادي الإنتقائي):-

ئەم جۆرە بەئاگاییە بە ویستو ئیرادەی مرۆڤەو جەخت دەکاتە سەر یەك ورووژێنەر (مثیر)و لە نێوان دەیەها ورووژێنەری تردا هەڵیدەبژێرێو ئەوانی تر پشت گوێ دەخات. ئەم جۆرە بەئاگاییە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی روودەدات، لەبەر ئەوەی توانای عەمبار کردنو وەرگرتنی مرۆڤ لەم حاڵەتەدا سنووردارە.

لەم جۆرە بەئاگاییو وریایەدا مرۆڤ پێویستی بە وزەو توانایەکی عەقڵی زۆر هەیەو دەبێت زۆر خۆی ماندوو بکاتو زۆر لەخۆی بکات، تا بتوانێت لەسەر بەئاگاییو وریایی بەردەوام بێتو لە ورووژێنەرەکە نەپچڕێت ، چونکە لەم جۆرە بەئاگاییەدا هۆکاری دەرەکیو پچڕێنەر (التشتت) زۆرن، لە هەمان کاتدا پاڵنەرو حەزوو ئارەزووی بەردەوام بوون لەسەر ئەم جۆرە بەئاگاییە ئەوەندە زۆر نییە، چونکە ورووژێنەرو رووداوەکە لەگەڵ حەزوو ئارەزووی مرۆڤدا گونجاو نییە.

باشترین نموونەش بۆ ئەم جۆرە، بەئاگاییو وریایی قوتابییە بۆ وانەو بابەتێکی وشكو قورسو ناخۆش کە دەبێت قوتابی تواناو وزەیەکی عەقڵیو فیکری زۆر خەرج بکاتو زۆر لەخۆی بکات، تا ئاگای لەو جۆرە وانەیە بێت، هەرچەندە هەندێك جار بیرو فیکرو داڵغەی دەڕواتو ئاگای لە وانەو بابەتە ناخۆشو قورسەکە نامێنێ، بەڵام وزەو توانایەکی زۆر تەرخان دەکاتو زۆر لەخۆی دەکات، بۆ ئەوەی دووبارە بگەڕێتەوە بۆ لای وانەو بابەتەکە، منداڵ توانای لەم جۆرە بەئاگاییەی کەمەو ئەوەندە ئارامیو خۆڕاگریو توانای نییە کە زۆر لەخۆی بکات وریاو ئاگای وانەو بابەتی

وشك‌و قورس‌و ناخۆش بێت، لەبەر ئەوە زۆر پێویستە دایك‌و باوك‌و مامۆستا بابەت‌و ئامۆژگاری‌و وانەکان بەشێوەیەك پێش کەش بە منداڵان بکەن کە خۆش‌و بەتام‌و سەرنج ڕاکێش بن‌و منداڵ لێیان بێزار نەبن، بۆ ئەوەی منداڵان بتوانن وریای بن‌و لەگەڵیان بەردەوام بن‌و سوود لەو بابەت‌و باس‌و بەسەرهاتانە وەربگرن. باشترین شێوازیش، شێوازی یاری کردن‌و چیرۆك‌و حیکایەت‌و چالاکی هەمەجۆرە.

2) بەناچاری‌و نەویستە بەئاگایی (الإنتباه اللاإرادي القسري):-

ئەم جۆرە بەئاگاییە نەویستەو بەناچارییەو بە ئارەزووی مرۆڤ نییە، بەڵکو هەندێك جار جۆرە ڕووداوو ورووژێنەرێك خۆی بەسەر مێشك‌و بیرو فیکری مرۆڤدا دەسەپێنێت‌و ناچاری دەکات بەبێ ویست‌و ئیرادەی خۆی وریای بێت‌و گرنگی پێبدات، واتە هەندێك جار وا دەردەکەوێت کە ئەم جۆرە ئاگاداری‌و وریاییە نەستییە (لاشعوري)و بە ئارەزوو ویستی مرۆڤ نییە، نموونەی ئەم جۆرە بەئاگاییە، ئاگاداری‌و وریاییە بۆ دەنگێکی ناخۆش‌و کتوپڕو لەناکاو لە شەودا، یان ئازارێکی زۆر لە یەکێك لە ئەندامەکانی لەش، یان تەقینەوەیەکی لەناکاو، یان هاوارو گریانێکی زۆر...هتد) کە سەرجەم ئەو ڕووداوو ورووژێنەرانە خۆی دەسەپێنێت‌و ناچارمان دەکەن کە گرنگییان پێ بدەین‌و ئاگاداریان بین.

3) ئۆتۆماتیکی‌و هەڵبژێردراوە بەئاگایی (الإنتباه الإنتقائي التلقائي):-

ئەم جۆرە بەئاگایی‌و وریاییە ئەوەیە کە مرۆڤ بە ویست‌و ئارەزووی خۆی گرنگی بە هەندێك ورووژێنەری تایبەتی دەدات‌و ئەوانی تر پشت گوێ

دەخات، لەم جۆرە بەئاگاییەدا، تاك گرنگی بەو شتانە دەدات کە خۆی حەزی لێیەتی و لەگەڵ ویست و ئارەزووەکانیدا دەگونجێت، هەر لەبەر ئەوەشە مرۆڤ لەم جۆرە بەئاگاییەدا لە ئەو شت و ورووژێنەرو رووداوەی کە گرنگی پێدەدات وەڕس و بێزار نابێت و بە زەحمەتیش هۆکاری دەرەکی تر کاریگەرییان لەسەری دەبێت و ناتوانن بیرو بەئاگایی پچڕ پچڕ بکەن، سەرەڕای ئەوەش تاك لە ئەم جۆرە بەئاگایی و ورياييەدا وزەو توانای فیکری و عەقڵی زۆر خەرج ناکات.

نموونەش بۆ ئەم جۆرە بەئاگاییە زۆرە، لەوانە (سەیر کردنی منداڵ و وریایی و بەئاگایی بۆ ئەو فیلم و یاری و گۆرانی و بابەتانەی کە حەزی لێیانە، بەئاگایی قوتابی بۆ ئەو بابەت و شتەی کە حەزی لێیەتی، گرنگی دانی مرۆڤ بەو پیشەو بەرنامانەی کە ئارەزوویەتی...هتد).

<u>شوێنی رووداني بەئاگایی:-</u>

تا ئێستا دوو بۆچوونی سەرەکی دەربارەی شوێنی رووداني بەئاگایی هەیە، <u>بۆچوونی یەکەم</u> کە لە ئەنجامی توێژینەوەکانی ساڵەکانی پەنجاکانی سەدەی بیستەم، سەری هەڵدا لەو بڕوایەدان کە بەئاگایی لە هەستەوەرەکاندا (الحواس) روودەدەن و تاك ئەو ورووژێنەرو شتە هەست پێکراوانە هەڵدەبژێرێ کە گرنگییان پێدەدات و ئەوانەش پشت گوێ دەخات کە مەبەستی نییەو لەگەڵ ویست و بارودۆخەکە ناگونجێت،.

<u>بەڵام بۆچوونی دووهەم</u> کە بە بۆچوونی نوێی ساڵەکانی هەفتاکانی سەدەی بیستەم دەناسرێت، لەو بڕوایەدایە کە بەئاگایی و وریایی لەناو مێشك روودەدەن نەك لە هەستەوەرەکان و تاك جۆرێك لە ناسینەوەو شیتەڵ کردنەوە

بۆ زانیاریو ورووژێنەرەکان دەکات، ئینجا بەئاگاییو وریایی (ئیتر بەشێوەیەکی ویستیو ئیرادی بێت یان بەشێوەیەکی نەستیو لاشعوری) روودەدەنو ئەوانە هەڵدەبژێردرێ کە تاک مەبەستیەتیو ئەوانەش پشت گوێ دەخرێن کە مەبەستی نییە، دواتر پرۆسەی زانینو درک پێکردن روودەدەنو مرۆڤ بۆ ورووژێنەرەکان وەڵامدانەوەی خۆی دەبێتو بەپێی پێویست رەفتار دەکات (العتوم، 2004، ص71).

خەسلەت و تایبەتمەندییەکانی بەئاگایی و وریایی:-

بەئاگایی وەك هەموو پرۆسە عەقڵییەکانی تر ژمارەیەك خاسیەت و مۆرکی تایبەت بەخۆی هەیە، <u>کە ئەمانەی خوارەوە لە گرنگترینیانن</u>:-

1-ویستە بەئاگایی هەڵبژاردەیی (الإنتباه الإرادی الإنتقائی))، بەشێوەیەکی تایبەتی پێویستی بە وزەو توانای عەقڵی و جەستەیی زۆر هەیە، بەتایبەتی ئەو ئەرك و کارانەی کە زەحمەت و گرانن، سەرەڕای ئەوەش ئێمە ناتوانین لە یەك کاتدا دوو کارو چالاکی بیرکاری بە یەکەوە بە ئەنجام بگەیەنین، لەبەر ئەوەی پێویستییان بە وزەو توانای عەقڵی بەرزو زۆر هەیە، هەر ئەوەشە وامان لێدەکات کە دوای بەئاکام گەیاندنی کارو چالاکییەکی عەقڵی زەحمەت، هەست بە ماندوو بوون و هیلاکی بکەین، لەبەر ئەوەی بۆ بەئاکام گەیاندنی ئەو چالاکییە عەقڵییە زەحمەتە بڕێکی زۆر وزەو توانای عەقڵی خەرج دەکرێت.

2- وزەو توانا عەقڵی و جەستەییەکانی مرۆڤ دیاری کراون، لەبەر ئەوە ناچارکردنی تاك بۆ وریایی و بەئاگایی بۆ ئەو وروروژێنەرو بابەتانەی کە حەزی لێیان نییە، یان وشك و قورس و نائاساین ئەوا دەبێتە هۆی بەفیڕۆدان و لەدەست دانی بڕێکی زۆر لە ئەو وزەو توانا عەقڵی و جەستەییانە.

3-هەر هەستەوەرەو کەناڵی تایبەت بە خۆی هەیە، لەبەر ئەوە تاك دەتوانێت لە یەك کاتدا لە ڕێگەی هەستەوەرێك یان زیاترەوە، وریاو بەئاگابێت بۆ وروروژێنەرو ڕووداوە جیا جیاکان، نموونەو بەڵگەی زیندووش ئەوەیە کە مرۆڤ دەتوانێت ماشێن لێبخوڕێ و لەهەمان کاتیشدا قسە لەگەڵ ئەو کەسەی کە لە تەنیشتیەوە دانیشتووە بکات و ئاگاداری ڕێگاو بان و ڕووداوەکانی چوار

دەوری بێت، لەبەر ئەوەی هەر یەکێك لەو کارو چالاکییانە کەناڵی تایبەت بە خۆی هەیەو جیاوازە لە ئەوانی تر، سەرەڕای ئەوەش هەندێك رەفتارو چالاکی لە ئەنجامی زۆر دووبارە بوونەوەیان بوون بە کارێکی ئۆتۆماتیکیو نەویست (لاإرادي) وەك لێخوڕینی ئۆتۆمبێلو پێویستی زۆری بە وریاییو بەئاگایی نییە، هەر لەبەر ئەوەیە کە (گاردنەر)ی زانا لەو بڕوایەدایە کە مێشك توانای شیتەڵ کردنەوەو تێگەیشتنو لێکدانەوەی بڕێکی زۆر لە وروووژێنەرەکانی هەیە، بە مەرجێك لە کەناڵی هەستی جۆراو جۆرو هاوتەریبەوە پێی بگات (العتوم، 2004، ص74).

4-مرۆڤ ناتوانێت لە یەك کاتدا زیاتر لە زانیارییەك لە هەمان کەناڵی هەستی بگوێزێتەوە، واتە ناتوانین لە یەك کاتدا گوێ بیستی دوو وروووژێنەری جیاواز ببینو ئاگاو وریاییمان بۆیان هەبێتو بیان گەیەنینە مێشك، بەڵکو گوێو وریایی تەنها بۆ یەك رووداوو وروووژێنەری بیستن دەبێت. کەواتە قوتابی ناتوانێت لە یەك کاتدا گوێ بیستی وانەو ئامۆژگاری مامۆستاکەی بێتو لە هەمان کاتیشدا قسە لەگەڵ هاوڕێیەکەی تەنیشتی بکاتو لە هەردووکیشیان بگات.

5- لە توانای تاکدا هەیە کە لە رێگەی بەئاگایی دابەشکراو (الانتباه الموزع) وریاو ئاگاداری دوو کارو چالاکی جیاواز بێت، ئەویش لە رێگەی دابەش کردنی بە ئاگایی بۆ چەند قۆناغو وچانێك، واتە یەکەم جار ئاگادارو وریای کارو چالاکی یەکەم بێت، دواتر ئاگادارو وریای چالاکی دووهەم بێت ئینجا بگەڕێتەوە بۆ کارو چالاکی یەکەم دوای ماوەیەك بۆ چالاکی دووهەم، بەم شێوەیە بەردەوام بێت، بەڵام ئەم جۆرە بەئاگاییو وریاییە ماندوو بوونو تواناو وزەیەکی زۆر خەرج دەکات، نموونەش بۆ ئەم جۆرە بەئاگاییو وریاییە، ئەوەیە کە مرۆڤ بیەوێت لە هەمان کاتدا بخوێنێتەوەو جار جارێکیش سەیری تەلەفزیۆن بکاتو هاوسەنگی لە نێوانیان راگرێت.

ئەو هۆکارانەی کە کاریگەرییان لەسەر بەئاگایی هەیە

کۆمەڵێك هۆکاری دەرەکیو ناوەکی، کاریگەری خۆیان لەسەر پرۆسەی بەئاگاییو وریایی هەیەو بۆ ئەوەی پرۆسەکە سەرکەوتوو بێتو ئامانجەکانی خۆی بپێکێ، دەبێت ئاگاداریان بین، لە **گرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن:-**

(أ) هۆکارە دەرەکییەکان:-

کە بریتین لەو هۆکارانەی کە پەیوەندن بە سروشتو جۆری ئەو وروروژێنەرو رووداوەی کە دەمانەوێت ئاگاداری بین، کە ئەمانەن:

1-توندی وروروژێنەرەکە (شدة المثیر):-

ئەو وروروژێنەرو رووداوانەی کە بەهێزن لەلایەنی (رەنگ یان بۆن یان دەنگ یان رووناکی یان جووڵە) زیاتر خۆیان دەسەپێننو ناچارمان دەکەن کە ئاگادارو وریاو بەئاگا بین بۆیان، بەڵام ئەگەر لەو لایەنانەی سەرەوە (واتە رەنگو دەنگو رووناکیو جووڵە) لاوازو کەم بن، ئەوا کەمتر وریایمان بۆیان دەبێت. لەبەر ئەوە ئەگەر ویستمان سەرنجو وریایی خەڵکی بۆ لای شتێك یان رووداوێك راکێشین، ئەوا دەبێت رەچاوی بەهێزیو توندی بکەین.

2-تازەو نوێیی وروروژێنەرەکە:-

لە ئەنجامی توێژینەوەو سەرنج دانی رووداوەکانی ژیانەوە دەرکەوتووە کە ئەو رووداوو شتو وروروژێنەرانەی تازەو نوێو نائاساییو سەرنج راکێشن، زیاتر لە وروروژێنەرو رووداوەکانی تر سەرنجی مرۆڤ بۆ لای خۆیان رادەکێشنو تاك بەئاگاو وریا دەبێت بۆیان. لەبەر ئەوە زۆر گرنگە مامۆستا

بەردەوام شێوازو نموونەو ڕێگای نوێو سەرنج ڕاکێش بەکار بهێنێو خوو و دەق بەیەك جۆر ڕێگاو شێوازەوە نەگرێت، بۆ ئەوەی وریایی‌و بەئاگایی سەرنجی قوتابیان بۆ لای خۆی رابکێشێو نەهێڵێت دالغە لێبدەن‌و ئاگایان لەوانەو قسەکانی نەبێت.

3- گۆڕانی وورووژێنەرەکە :-

بەردەوام مرۆڤ ئاگادارو وریای شت‌و وروورژێنەرە گۆڕاوو جووڵاوەکان دەبێت‌و کەمتر سەرنجی وروورژێنەرە نەگۆڕو وەستاوەکان دەدات، واتە ئەو گڵۆپانەی کە لەسەر تابلۆی دوکان‌و چێشتخانەکان‌و بەردەوام دادەگیرسێن‌و دەکوژێنەوە، زیاتر بەئاگایی‌و سەرنجی خەڵکی بۆ لای خۆیان رادەکێشن، لە ئەو گڵۆپانەی کە بەردەوام داگیرساون یان کوژاونەتەوە. هەروەها ئەو مامۆستاو گوتاربێژەش کە بەردەوام گۆڕانکاری لە رەزم‌و نەزمی (إيقاع) قسەکانیدا دەکات، واتە بەرزو نزم‌و بە تۆنی جۆراو جۆر قسە دەکات، زیاتر سەرنجی بەرامبەر بۆ لای خۆی رادەکێشێت‌و گوێگرو بینەر بۆ قسەکانیان بەئاگاو وریا دەبن، ئەگەر بەراورد بکرێت بەو مامۆستاو گوتاربێژەی کە بە یەك شێوەی نەگۆڕ قسە دەکات‌و بابەتەکەی پێشکەش دەکات.

4-دووبارە بوونەوەی وروورژێنەر:-

ئەو رووداوو وروورژێنەرانەی کە دووبارە دەبنەوە زیاتر مرۆڤ بەئاگاو وریا دەبێت بۆیان، لە ئەو رووداوو وروورژێنەرانەی کە یەك جار روودەدەن، بۆ نموونە ئەگەر یەکێك یەك جار هاوار بکات‌و داوای یارمەتی‌و فریاکەوتن بکات ئەوا سەرنجی خەڵکی کەمتر رادەکێشێت لەو کەسەی کە چەند جار هاوارو داواکەی دووبارە دەکاتەوە، هەروەها پرۆپاگەندەو ڕێکلامی دووبارەو دووبارەبوو و جۆراوجۆر زیاتر خۆی دەسەپێنێت‌و سەرنجی بینەرو گوێگرو خوێنەر بۆ لای خۆی رادەکێشێت (الجسماني، 1984، ص164).

(پ) هۆكارە ناوخۆييەكان:-

سەرەڕاى ئەو هۆكارانەى سەرەوە، كۆمەڵێك هۆكارى ناوەوەو خودى هەن، كە تايبەتن بە خودو كەسايەتى و بارى دەروونى ئەو كەسەى ورياو ئاگادارى وروروژێنەرەكان دەبێت، كە گرنگترينيان ئەمانەى لاى خوارەوەن:-

1-گرنگى و حەزو ئارەزوو و بەهاكان:-

ئەم هۆكارانە گرنگى خۆيان لەسەر بەئاگايى تاك هەيە، واتە مرۆڤ زياتر گرنگى بەو وروروژێنەرو شتانە دەدات كە حەزى لێيانەو لەگەڵ بەهاو خەوو خەياڵ و ئاواتەكانى دەگونجێن، بۆ نموونە قوتابى زۆر بەئاگاو وريايە بۆ ئەو وانەو بابەتانەى كە حەزى لێيەتى و لەگەڵ بەهاو گرنگيدانەكانيدا دەگونجێن و لەو وانەو بابەتانە دوور دەكەوێتەوە كە هەست بە گرنگييان ناكات و لەگەڵ حەزو ئارەزوو و بەهاكانيدا ناگونجێن، هەروەها منداڵ زياتر گرنگى بەو بەرنامانە دەدات كە حەزى لێيانەو زۆر بەئاگا دەبێت بۆيان و بە زەحمەت لێيان دوور دەكەوێتەوە.

2-بارى دەروونى و جەستەيى:-

كاتێك مرۆڤ لە بارێكى دەروونى ئاڵۆزدا دەژى و بێزارو دڵتەنگ دەبێت كەمتر بەئاگاو وريا دەبێت بۆ وروروژێنەرو رووداوەكانى دەوروبەرى، هەروەها ئەگەر تاك برسى و تينوو بێت، ئەوا كەمتر دەتوانێت كە ئاگادارو ورياى قسەى كەسانى بەرامبەرى بێت، يان لەسەر خوێندنەوەو كاركردن بەردەوام بێت و ئاگادارى چالاكييەكانى بێت.

3-ئاستی پاڵنەری تاك:-

تا تاك پاڵنەری بۆ فێربوونی بابەتێك هەبێت، ئەوەندە ورياو بەئاگا دەبێت بۆ ئەو بابەتە، بەڵام ئەگەر پاڵنەرو ئارەزووی بۆی نەبوو، ئەوا كەمتر گرنگی پێ دەداتو وریایی بۆی دەبێت. لەبەر ئەوە زۆر گرنگە كە پاڵنەر لەلای قوتابی بەرامبەر خوێندن دروست بكرێت، بۆ ئەوەی ببێت بە بناغە بۆ گرنگی پێدانو وریاییو بەئاگایی بۆ خوێندنو خۆئامادەكردنو بەردەوام بوون لەسەری.

4- خەسڵەتەكانی كەسایەتی:-

وەكو دەركەوتووە، پەیوەندی لە نێوان خەسڵەتو مۆركەكانی كەسایەتی لەلایەكو توانای بەئاگاییو وریایی لەلایەكی تر هەیە. دەرئەنجامی توێژینەوە زانستییەكان ئاماژە بۆ ئەوە دەكەن كە كەسی كراوەو كۆمەڵایەتیو دڵنیاو زیرەك ، خاوەنی كەسایەتی لە جۆری (B) زیاتر توانای وریاییو بەئاگایی لە كەسی گۆشەگیرو دڵەڕاوكێو بیركۆڵو خاوەنی كەسایەتی لە جۆری (A) هەیە (العتوم، 2004، ص79).

پەیوەندی نێوان بەئاگایی و فێربوون:-

پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان بەئاگایی و فێربووندا هەیەو زۆر زەحمەتە فێربوون بەبێ وریایی و بەئاگایی ڕوودات، لەبەر ئەوەی درک پێکردن و زانین بەبێ وریایی و ئاگایی ڕوونادات، ئینجا ئەگەر زانین و درک پێکردنیش روو نەدات، ئەوا بەهیچ شێوەیەك فێربوون ڕوونادات، هەر لەبەر ئەوەشە بەردەوام ئەو قوتابیانەی کە توانای وریایی و بەئاگاییان لاوازە، لە قوتابخانە دەرناچن و ڕووبەڕووی زۆر گیروگرفت دەبنەوەو سوود لە مامۆستاو وانەکانی قوتابخانە وەرناگرن. لەلایەکی تریشەوە ئەو جۆرە قوتابیانە دەبن بە بەربەست و ڕێگر لە بەردەم مامۆستاو فێربوونی قوتابییەکانی تر.

زۆر جار پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان لاوازی و گرفتی وریایی و نەبوونی بەئاگایی و شڵەژانی جووڵەو زۆر هەڵبەزو دابەز کردندا هەیە، لەبەر ئەوەی زۆربەی ئەو منداڵانەی زۆر دەجووڵێن و لە شوێنێك ئۆقرە ناگرن، کێشەی وریاییان هەیەو ناتوانن ئاگاداری قسەو ڕێنماییەکانی دایك و باوك و مامۆستاکانیان بن و کێشەو گرفتی زۆر دروست دەکەن و بەردەوام لە خوێندن دوادەکەون. زۆربەی ئەو منداڵانەی کە زۆر دەجووڵێن و کێشەی وریایی و بەئاگاییان هەیە خاوەنی کۆمەڵێك خاسیەت و سیفاتی تایبەتن و دەتوانین لە ڕێگایانەوە بیان ناسینەوە، ئینجا ئەگەر هەشت خاسیەت لەم خاسیەتانەی لای خوارەوە بۆ ماوەی بەلایەنی کەمەوە شەش مانگ لەلای هەر منداڵێك هەبوون، ئەوا دەتوانین بڵێین ئەو منداڵە تووشی شڵەژان و گرفتی زۆر جووڵەکردن و کەم وریایی و بێ ئاگایی بووەو پێویستی بە چارەسەرکردن هەیە، خاسیەتەکانیش ئەمانەی لای خوارەوەن:-

1-زۆر بە زەحمەت بۆ ماوەیەکی دیاری کراو، دەتوانێت لەسەر کورسیەکەی خۆی دابنیشێت.

2-بە ئاسانی وریایی و بەئاگایی لەدەست دەدات و زوو زوو دالغە لێدەدات.

3-توانای نۆرە گرتنی نییەو بەئاسانی پێشێلی یاسای یاری کردن دەکات.

4-پێش ئەوەی بە تەواوی گوێی لە پرسیارەکان بێت، یەکسەر وەڵام دەداتەوە.

5-ناتوانێت و بەلایەوە زەحمەتە بەپێی ڕێنمایی و ئامۆژگاییەکان هەڵس وکەوت بکات.

6-پێش ئەوەی کارێك تەواو بکات، یەکسەر وازی لێدەهێنێ و دەست بە کارو چالاکییەکی تر دەکات.

7-ناتوانێت و زۆر زەحمەتە بەلایەوە کە بە هێمنی و لەسەرخۆیی یاری بکات.

8-زۆر قسە دەکات و چەنەبازە.

9-بە زەحمەت گوێ لە کەسانی تر دەگرێ و زوو زوو بیرو بۆچوونی دەبڕوات و دالغە لێدەدات.

10-بە ئاسانی کەل و پەل و پێداویستییەکانی خوێندن و یاریکردن ون دەکات.

11-لە شوێنی خۆی زۆر دەجووڵێ و ئەم لاو ئەو لا دەکات.

12-لە کاتی کارو چالاکیدا شان و مل و باڵی زۆر دەجووڵێنێ. (العتوم، 2004، ص89-90).

بۆچی داڵغە لێدەدرێت و هەندێك جار مرۆڤ بیرو فكری پەرتەوازە دەبێت؟:-

هەندێك كەس بەردەوام گازاندەیانەو گلەیی دەكەن و دەڵێن لە كاتی ئیش و كارو چالاكییەكانی رۆژانەماندا، داڵغە لێدەدەین و بیرو بەئاگایی و وریایمان پەرتەوازە دەبن و ئاگامان لە كارو چالاكییەكانمان نابێت، بێگومان هیچ كەس لەخۆیەوەو بەبێ هۆ بیرو وریایی پەرتەوازە نابێت و داڵغە لێنادات، بەڵكو كۆمەڵێك فاكتەری سروشتی و دەروونی و كۆمەڵایەتی و جەستەیی هەن و دەبنە هۆی ئەو پەرتەوازەبوونەی بیرو بەئاگایی، كە دەتوانین لەم خاڵانەی خوارەوەدا كۆیان بكەینەوە.

1-هۆكارە جەستەییەكان:-

زۆر جار ماندوو بوون و هیلاكی و نەخەوتن و تێك چوونی كاتی ژەمەكانی خواردن و بەدخۆراكی و تێكچوونی دەرهاوێشتەكانی كوێرە گلاندەكان دەبنە هۆی بێ ئاگایی و پەرتەوازە بوونی بیرو وریایی، لەبەر ئەوەی ئەو هۆكارانە دەبنە هۆی كەم بوونەوەی بەرگری لەش و لاواز بوونی توانای جەخت كردن و گرنگی دان بە رووداوو ورووژێنەرەكانی چواردەورو پەرتەوازە بوونی وریایی و بەئاگایی. ئینجا نەهێشتن و كەم كردنەوەی كاریگەری ئەو هۆكارانەی سەرەوە دەبنە هۆی بەهێزكردنی وریایی و بەئاگایی و دوور كەوتنەوە لە داڵغە لێدان.

2-هۆكارە دەروونییەكان:-

هەندێك جاریش پەرتەوازە بوونی بیرو وریایی و داڵغە لێدان بۆ هۆكارە دەروونییەكانی وەك (حەز نەكردنی قوتابی لە خوێندن و گرنگی پێنەدانی یان .ەرقاڵ بوونی بە هەندێك چالاكی تر كە حەزی لێیەتی و لە خەیاڵدا تێریان .ەكات یان ئەو جۆرە كەسانە هەست بە كەمی دەكەن و بڕوایان بە خۆیان نییە و

بەردەوام لە خەون خەیاڵدا دەژین و لە واقیع رادەكەن یان هەست بە گوناه و شەرم دەكەن و خۆیان بە زۆرلێكراو دەزانن) كە سەرجەم ئەو هۆكارە دەروونیانە دەبن بە بەربەست و رێگر لە بەردەم وریایی و بەئاگایی ئەو جۆرە كەسانە.

3- هۆكارە كۆمەڵایەتییەكان:-

زۆر جاریش هۆكارە كۆمەڵایەتییەكانی وەك (گیروگرفت و ململانێی چارەسەر نەكراوو هەڵواسراوو كێشەی بەردەوام لەگەڵ دایك و باوك، ئیفلاسی و گرفتی ئابووری، كێشەو لێك ترازان و تێك چوونی شیرازەی خێزان) دەبن بە هۆكاری پەرتەوازە بوونی بیرو وریایی و داڵغە لێدان و راكردن لە واقیع و ژیان لە خەون خەیاڵ.

4- هۆكارە فیزیكییەكان:-

هەندێك جار هۆكارە فیزیقیەكانی وەك (تاریكی یان نەبوونی رووناكی پێویست لەناو پۆل یان گەرماو سەرمای زیاد لە پێویست، دەنگە دەنگ و هات و هاوار) بەرپرسیارن لە پچڕان و پەرتەوازە بوونی بیرو وریایی و بەئاگایی مرۆڤ و داڵغە لێدان و راكردن لەو بارودۆخە نالەبارو دژوارە (راجح، 1985، ص196-198).

بەشی هەشتەم

ئاستی زانین و درك پێکردن

زانین و درك پێکردن ئاوەڕووی ڕاستییەکان ناکاتەوە

درك پێکردن توانستێکی مەعریفی هەمەلایەنەیە

کاریگەری ژینگە لەسەر زانین و درك پێکردن

نەگۆڕی ڕەنگ

نەگۆڕی شێوەو بارستایی

شێوەو پاشینەی

درك پێکردنی جووڵە

درك پێکردن و زانینی سەروو هەستی

ئاستى زانين و درك پێكردن

سەرجەم بوونەوەرەكان جيهانى تايبەت بە خۆيان هەيەو جياوازييەكى زۆر لە هەستەوەرو تواناى درك پێكردنياندا هەيە، واتە جۆرەها بوونەوەر لە يەك ژينگەدا دەژين، بەلام جۆرەها لێكدانەوەو درك پێكردنى تايبەت بە خۆيان هەيەو هەستو زانينەكان لە جۆرێكەوە بۆ جۆرێكى تر دەگۆڕێ، بۆ نموونە تواناى بينينى چاوى هەڵۆ دوو ئەوەندەو نيوى تواناى بينينى چاوى مرۆڤە، واتە ئەگەر مرۆڤ شتێك لە دوورى (20) بيست مەتر ببينێ، ئەوا هەڵۆ دەتوانێت ئەو شتە لە دوورى (50) پەنجا مەتر ببينێ، هەر لەبەر ئەوەشە كە هەڵۆ لە بەرزى (60) شەست پێوە، تواناى بينينى مێرووى لەسەر زەوى هەيەو بۆ خواردنى خۆى راوى دەكات.

لەلايەكى تريشەوە، سەگ تواناى بۆن كردنى زۆر بەهێزەو دەتوانێت لە رێگەى لووتيەوە، جەستەو تەرمى كەسانى ژێر زەوىو خانوو و تەلارى داڕووخاو ديارى بكاتو شوێنى دزە پێكردنى غازو گازى ژەهراوى بدۆزێتەوە، سەرەڕاى دۆزينەوەى ماددەى هۆشبەرەكان، كە سەرجەم ئەوانە بۆ ئێمەى مرۆڤ كارێكى دژوارەو زەحمەتە، لەبەر ئەوەى تواناى بۆن كردنى ئێمە لەو ئاستەدا نييەو وەك هى سەگ بەهێز نييە.

ئەم جياوازييەش لە نێوان بوونەوەرەكاندا خێرو بەرەكەتە بۆ هەموو لايەك، چونكە ئەگەر هەموو بوونەوەرەكان بە يەك شێوەو لە يەك ئاستدا هەستيان بە ورووژێنەرەكانى چواردەورو ژينگە بكردايە، ئەوا ململانێو كێ بڕكێيەكى زۆر ترسناكو بەڤە لە نێوانياندا دروست دەبوو، دواتر ژيان زۆر زەحمەتو دژوار دەبوو، بەلام لەبەر ئەوەى جياوازييەكى زۆر لە نێوان

بوونەوەرەکاندا هەیەو هەر یەکەیان بەشێوەی تایبەتی خۆی هەستیان پێدەکاتو وەڵامدانەوەی خۆی هەیە، بۆیە دابەش کردنی ژینگەی سروشتی لە نێوانیاندا کارێکی سروشتی خۆی وەرگرتووەو دەتوانن بە ئاشتییانە تیایدا بژینو گونجاوە بۆ هەموو لایەك.

ئەم جیاوازییە تەنها لە نێوان بوونەوەرەکاندا (ئاژەڵ، مرۆڤ، مێروو) نییە، بەڵکو لە نێوان یەك جۆریشدا (مرۆڤ) یان (ئاژەڵدا) هەیە، بۆ نموونە ئێمەی مرۆڤ هەمووومان وەك یەك هەست بە بۆنو روناکیو رەنگو سەرماو گەرماو دەنگو تامو چێژ ناکەین، بەڵکو جیاوازی زۆر لە نێوانماندا هەیە، چونکە هەندێکمان توانای بینینمان بەهێزە، کەچی هەندێکی ترمان توانای بیستنمان زیاترە، سەرەڕای ئەوەش هەستو درك پێکردنمان لە حاڵەتێکەوە بۆ حاڵەتێکی تر دەگۆڕێ، واتە کاتێك مرۆڤ لە حاڵەتی ترسو تووڕەبوون یان بارێکی دەروونی ئاڵۆزدا بێت، ئەوا هەستو زانینو درك پێکردنی بە جۆرێك دەبێت، کە جیاوازە لەو کاتەی لە بارێکی دەروونی ئاساییدا دەبێت، هەروەها دووگیانیو پیریو نەخۆشیو پێشبینیو پاڵنەرو حەزو ئارەزووەکانیش کاریگەری خۆیان لەسەر هەستو درك پێکردن هەیە.

زانینو درك پێکردن ئاوەژووی راستییەکان ناکاتەوە:-

لەوانەیە هەندێك کەس لەو بڕوایەدا بن، کە هەستەوەرەکان راستییەکان وەردەگرنو وەك ئاوێنە ئاوەژووی دەکەن، راستە هەستەوەرەکان دەروازەو پەنجەرەنو لە رێگایانەوە رووداوو گۆڕانکارییەکانی جیهانی دەرەوەو جیهانی ناوەوە هەست پێدەکەینو دواتر لێیان تێدەگەین، بەڵام ئەمەش مانای ئەوە نییە، کە راستییەکان وەك خۆیان دەگوێزنەوە یان درك بە هەموویان دەکەن، بەڵکو زۆر جار:

1- **هەستەوەرەکان دەکەونە هەڵەوە یان توانای هەست پێکردنی ورووژێنەرو گۆڕانکارییەکانیان نییە،** بۆ نموونە ئێمە ناتوانین وەك شەمشەمە کوێرە گوێبیستی ئەو دەنگانە بین کە چینەکانیان (طبقات) بەرزە، هەروەها ناتوانین وەك سەگ هەست بە بۆنی عەرەقی نەعل و پێڵاوی بۆگەن بکەین، سەرەڕای ئەوەش کاریگەری وزە موگناتیسی و کارەباییەکان لەسەر مرۆڤ بەو شێوەیە نییە وەك کاریگەری لەسەر هەندێك مێروو ماسی و باڵندە هەیە.

2- **هەندێك جار مرۆڤ درك بە ورووژێنەر دەکات کە لە واقیعدا بوونیان نییە،** بۆ نموونە کاتێك لە ڕێگەی تەزووی کارەباوە، بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ مێشك دەورووژێندرێ، ئەوا مرۆڤ هەندێك شت دەبینێ، یان گوێبیستی هەندێك دەنگ دەبێت، کە لە واقیعی ئەو کەسەدا نییە، هەروەها نەخۆشی و ماندووبوون و بێزاری و داوو دەرمان کاریگەری خۆیان لەسەر دروست کردنی هەندێك ورووژێنەرو بینراوو دەنگ و بۆنی ناواقیعی هەیە، سەرەڕای ئەوەش بونیادو سروشتی پێکهاتەی مێشك و سیستەمی هەست پێکردنی مرۆڤ بە جۆرێکە یارمەتی دەدات، کە کۆمەڵێك وێنەی خێرای نەگۆڕو نەجووڵاو بۆ وێنەی جووڵاو بگۆڕێ.

ئەمەش زۆر بە ئاسانی لە فیلمی سینەمایی هەستی پێدەکەین، ڕاستییەکە ئەوەیە کە لە سینەمادا شتێك نییە ناوی جووڵە بێت، بەڵکو فیلمی سینەمایی بریتییە لە ژمارەیەك لە وێنەی جیا جیا، بەڵام کاتێك بە دوای یەکداو بە خێرایی پیشان دەدرێن، مرۆڤ وا هەست دەکات کە دەجووڵێت، هەروەها گڵۆپی تابلۆو دوکان و بازاڕەکانیش هەر بەو شێوەیەن و گڵۆپەکان بە شێوەیەك دانراون کە یەکێکیان هەڵدەبێت و ئەوەی تەنیشتی دەکوژێتەوە، دواتر کوژاوەکە دادەگیرسێ و داگیرساوەکەش دەکوژێتەوە، ئیتر بەم شێوەیە بەردەوام ژمارەیەك لە گڵۆپەکان دەکوژێنەوەو ژمارەیەکی تر دادەگیرسێ و ئەو

کەسەی سەیری دەکات، وا هەست دەکات کە کارەباو وزەکە دەجووڵێ و لە حاڵەتێکی گۆڕاودایە، کەچی لە راستیدا شتێك نییە ناوی جووڵە بێت، بەڵکو جۆرێکە لە هەڵخەڵەتاندنی بینینی (الخداع البصری).

3-وەك لە پێشتریش ئاماژەمان بۆکرد، **درك پێکردنی مرۆڤ پشت بە پێشبینی کردن و پاڵنەرو حەزوو ئارەزوو و شارەزایی و زانیاری پێشووتر دەبەستێ و** سەرجەم ئەوانە توانای شێواندن و گۆڕینی هەستەکانیان هەیە.

لە ئەنجامی ئەو سێ فاکتەرەی سەرەوە، بەردەوام مرۆڤ ناتوانێت لە رێگەی هەستەوەرەکانیەوە، راستییەکان و جیهانی دەرەوەو ناوەوە وەك خۆی درك پێبکات.

درك پێکردن توانستێکی مەعریفی هەمەلایەنەیە:-

کۆمەڵێك توانستی عەقڵی جیا جیا بەشداری لە پرۆسەی زانین و درك پێکردندا دەکەن، **لە پێشەوەی هەموشیان (وریاییە) (الإنتباه)**، واتە یەکەم جار مرۆڤ وریای وروژێنەرەکان دەبێت و جەخت دەکاتە سەریان.

بۆ نموونە رۆژانە رووبەڕووی هەزارەها دەنگ و وێنەو بۆن و شتی تر دەبینەوەو مرۆڤ وەك کامێرا وێنەی هەموویان ناگرێ، بەڵکو ئاگادارو وریای چەند دەنگ یان وێنەو بۆنێك دەبێت و دواتر گرنگی بە ژمارەیەکی زۆر کەمیان دەدات و هەوڵی هەست پێکردنیان دەدات، چونکە مرۆڤ توانای عەمبارکردنی هەموو وروژێنەرەکانی چواردەوری نییەو سوودیشیان لێ وەرناگرێ، لەبەر

ئەوە لە ڕێگەی وریاییەوە هەندێکیان هەڵدەبژێرێ، کەواتە وریایی وەك فلتەر وایەو شتە زیادەکان دەپاڵێوێ‌و ناهێڵێت بچێتە ناو کۆئەندامی یادکردنەوەوە .

هەروەها هۆش (وەی)یش کاریگەری خۆی لەسەر درك پێکردن هەیە، بۆ نموونە ئەگەر مرۆڤ لە بارێکی دەروونی خۆشدا بێت‌و هەست بە خۆشی‌و کامەرانی بکات ئەوا وا هەست دەکات کە هەموو دیمەن‌و بینراوەکان خۆش‌و جوان‌و دڵگیرن‌و لە هەمان کاتیشدا، وا هەست دەکات کە هەموو کەس وەك ئەو دڵخۆش‌و کامەرانن، بەڵام ئەگەر غەمبارو دڵگیر بوو، وا هەست دەکات کە هەموو کەس وەك ئەو غەمبارو دڵگیرن، سەرەڕای ئەوەش زۆر بە ڕەشبینی‌و غەمباری دیمەن‌و ڕووداوەکانی جیهانی دەرەوە هەست پێدەکات.

هەروەها یادکردنەوەش بەشداری لە پرۆسەی زانین‌و درك پێکردندا دەکات، چونکە زانین‌و درك پێکردن بریتییە لە پرۆسەی ڕاڤەکردن‌و لێکدانەوەی وروژێنەرەکان، ئینجا ئەگەر مرۆڤ زانیاری‌و شارەزایی پێشووتری لە کۆئەندامی یادکردنەوەدا، دەربارەی ئەو وروژێنەرانە نەبێت، ئەوا ناتوانێت لێیان تێبگات‌و هەستەکان نابن بە درك پێکردن.

لەلایەکی تریشەوە زمان بەشداری لە پرۆسەی زانین‌و درك پێکردندا دەکات‌و بەپێی جۆرو شێوازی قسەکردن‌و زمان، هەست‌و زانینەکانیش دەگۆڕێن. واتە مانای وشەو زاراوەکان لە نەتەوەو گەل‌و ناوچەو چین‌و توێژێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێ، ئەم گۆڕانی مانایەش دەبێتە هۆی گۆڕین‌و دروست کردنی جیاوازی لە هەست‌و درك پێکردندا.

کاریگەری ژینگە لەسەر زانین و درك پێکردن

وەك دەرکەوتووە، زانین و درك پێکردنی شێوە بینراوەکان و قووڵایی، هەر لە دوای لەدایك بوونەوە هەیەو بنەمای بۆماوەیی خۆی هەیە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، کۆئەندامی زانین و درك پێکردن لە کاتی لەدایك بووندا، بە تەواوی گەشەی نەکردووە، بەڵکو پێویستی بە ماوەیەك هەیە، بۆ ئەوەی بە تەواوی گەشە بکات و بتوانێت مامەڵەی پێویست لەگەڵ ژمارەیەکی زۆر لە زانیاری بکات، **کۆمەڵێك فاکتەری ژینگەیی، کاریگەری خۆیان لەسەر پرۆسەی درك پێکردن هەیە، لە گرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن:-**

1- زانیاری و شارەزایی هەستی –جووڵەیی (الخبرات الحسیة – الحرکیة):-

لە سەرەتای ژیان، بۆ ئەوەی توانستی درك پێکردن گەشە بکات ئەوا دەبێت، ژینگەی منداڵ دەوڵەمەند بێت و پڕ بێت لە وروژێنەرەکان، تاوەکو هەستەوەرەکانی بە تەواوی گەشە بکەن، بەڵام ئەگەر منداڵ لە ژینگەو بارودۆخێکی هەژاردا ژیاو وروژێنەرەکانی وەك (دەنگەکان، رووناکییەکان، بۆنەکان، کەل و پەل و یاری پێویستی...هتد) زۆر کەم بوو، ئەوا منداڵ زەرەرو زیانێکی زۆری لێدەکەوێت و توانستە عەقڵییەکانی بەشێوەیەکی گشتی و توانستی درك پێکردنی بەشێوەیەکی تایبەتی وەك پێویست گەشە ناکەن.

2- رووناکی:-

رووناکی یەکێکە لە گرنگترین هۆکارە ژینگەییەکان، کە رۆڵی خۆی لە گەشە کردنی توانستی بینیندا هەیە، دەرئەنجامی توێژینەوەیەکی (ئۆستن رایزن)ی زانا ئەو راستییەی سەلماند، لە ساڵی (1940) رایزن و هاوەڵەکانی

دوو بێچووە مەیموونی تازە لەدایك بوویان بۆ ماوەی (16) شانزە مانگ لە تاریكیدا پەروەردە كرد، دوای ئەو ماوەیە، كە ئەو دوو بێچووە مەیموونە لە تاریكی دەرهێنران، توانای بینینیان نەبوو، سەرەڕای ئەوەش هیچ وەڵامدانەوەیەكیان بۆ شووشە شیرو كەڵو پەلی یاری كردن نەبوو، تەنها لەو كاتانەدا نەبێت كە شتەكان بەر لەشیان دەكەوت.

واتە توانای بینینی شتەكانیان نەبوو، بەڵكو لە رێگەی بەرلەش كەوتنەوە هەستیان بە شتەكان دەكرد، ئەوەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە كە لە سەرەتای ژیانیان بۆ ماوەیەكی زۆر لە رووناكی بێبەش بووبوون، ئەرئەنجامی توێژینەوە زانستییەكان ئاماژە بۆ ئەوە دەكەن، كە بەكارنەهێنانی چاو بۆ ماوەیەكی زۆرو بێبەش بوون لە رووناكی، دەبێتە هۆی لەناوچوونی ژمارەیەكی زۆر لە دەمارە خانەكانی تۆڕی چاوو تووش بوون بە نابینایی، هەرچەندە هەندێك جار فێربوون و راهێنان دەبنە هۆی قەرەبوو كردنەوەی هەندێك لایەنی توانای بینین (دافیدوف، 1983، ص275).

وەك دەركەوتووە بێبەش بوون لە رووناكی و كاریگەری پەیوەستە بە كۆمەڵێك فاكتەرەوە، لەوانە (جۆری ئاژەڵەكە، جۆرو كاتی بێبەش بوونەكە، بەكارهێنانی یەك چاو یان هەردووكیان) هەروەها ئەگەر بێبەش بوونەكە بۆ ماوەیەكی كەم بێت، زیانی زۆری بۆ بینین نابێت، سەرەڕای ئەوەش ئەگەر ئاژەڵ چاوی بە تەواوی گەشەی كرد بوو، ئینجا تووشی بێبەش بوون بوو لە رووناكی، ئەوا ئەو كاتە زیانی بۆ ئاژەڵ و توانای بینینی نابێت.

3- بیرو باوەڕو پێشبینیەکانمان:-

مرۆڤ بوونەوەرێکی سایکۆلۆژییە نەك مەنتیقی، واتە درك بە ئەو شتانە زیاتر دەکەین کە لەگەڵ حەزوو ئارەزوو و بیرو باوەڕەکانماندا دەگونجێن‌و ئەو شتانە بەلامانەوە جوانە کە حەزی لێدەکەین‌و نزیکن لێمانەوەو بە دەگمەن هەست‌و درك بە کەم‌و کورتی ئازیزان‌و خۆشەویستانمان دەکەین، لەلایەکی تریشەوە ئەو شتانەی کە شانازییان پێوە دەکەین، ئەوا زیاد لە بارستایی‌و بەهای خۆی گەورەیان دەکەین، بەڵام ئەو شتانەی کە رقمان لێیانە، ئەوا زیاتر لە بەهاو بارستایی خۆی بچووکی دەکەینەوە.

4- کەلتوورو رۆشنبیری:-

ژینگەی کۆمەڵایەتی‌و رۆشنبیری کاریگەری خۆیان لەسەر درك پێکردنی مرۆڤ هەیە، واتە درك پێکردن‌و لێکدانەوەی ئەو شتانەی کە لە ژینگەی تاکدا نین، کارێکی زەحمەت‌و دژوارە، لەبەر ئەوەی زانیاری‌و شارەزایی کۆن لە کۆئەندامی یادکردنەوەدا نین‌و تاك ناتوانێت لێکدانەوەی پێویست بۆ ئەو جۆرە رووداوو دیاردە نوێیانە بکات، سەرەڕای ئەوەش ئاستی رۆشنبیری‌و کۆمەڵایەتی رەنگدانەوەی خۆیان لەسەر جۆری درك پێکردنی تاك هەیە.

نەگۆڕی ڕەنگ (ثبات اللون)

هەرچەندە ڕەنگی شتەکانی چواردەورمان لە واقیعدا بەپێی حاڵەت‌و ڕووناکی‌و سێبەر، گۆڕانکاری بەسەردا دێت، بەڵام زۆر جار لە مێشك‌و دڵ‌و دەروونی مرۆڤدا نەگۆڕ دەبێت، بۆ نموونە ئەگەر یەکێك جلەکانی بەری شینی تۆخ بێت، ئەوا ئەگەر بچێتە ژوورێکی زۆر ڕووناك یان تاریك یان بە ڕۆژ بێت یان بە شەو، ئەوا لە دڵ‌و دەروونی ئەودا هەر شینی تۆخەو ڕەنگەکەی بە گۆڕینی حاڵەتەکان ناگۆڕێ، بەڵام کەسانی تر کاتێك بۆ یەکەم جار سەیری جل‌و بەرگەکانی دەکەن ئەوا بەپێی حاڵەتەکان بڕیارو ڕاو بۆچوونەکانیان دەگۆڕێ‌و لەوانەیە لە تاریکیدا بڵێن (قاوەیی یان مۆر) لە شوێنێکی زۆر ڕووناکدا بڵێن (شینی کاڵە یان ئاسمانی)...هتد.

لێکدانەوەی ئەو نەگۆڕی ڕەنگە، بۆ یادکردنەوەی خاوەن جل‌و بەرگەکە دەگەڕێتەوە، واتە خاوەنی ئەو جل‌و بەرگە، چەندەها جار سەیری جل‌و بەرگەکانی کردووە‌و ئەوەی بۆ ڕوون بۆتەوە کە جلەکانی بەری شینی تۆخە، ئیتر بەردەوام ئەو زانیارییانەی ناو کۆئەندامی یادکردنەوەی، دەبێت بە سەرچاوەی بڕیاردانی‌و لە حاڵەتێکەوە بۆ حاڵەتێکی تر ڕاو بۆچوونی ناگۆڕێ، بەڵام کەسانی تر ڕاو بۆچوون‌و بڕیارەکانیان بەپێی حاڵەت‌و باروودۆخ‌و هەستکردنەکانیان دەگۆڕێ، لەبەر ئەوەی ئەو ڕەنگە نەگۆڕەو زانیاری پێویستی پێش وەختەی دەربارەی ڕەنگەکە لە کۆئەندامی یادکردنەوەیاندا نییە. سەرەڕای ئەوەش مرۆڤ ڕەنگی جەستەو ئامێرو کەل‌و پەل‌و شتەکان بەپێی درێژی شەپۆلە ڕووناکییەکان کە لە شتەکانەوە دەردەچن، دەبینێ‌و هەست بە ڕەنگەکان دەکات.

نەگۆڕی شێوەو بارستایی (ثبات الشكل والحجم)

لە ژیانی واقیعیدا شێوەو بارستایی شتەکان بەپێی دوورو نزیکیو سەیرکردنیان بەشێوەی جۆراو جۆر، دەگۆڕێنو ئەگەر مرۆڤ زانیاری پێویستی پێش وەختەی لەناو کۆئەندامی یادکردنەوەیدا نەبێت، ئەوا هەستەوەرەکانی تووشی هەڵەی دەکەنو وا دەزانێت شتە دوورەکان بچووکترن لە شتە نزیکەکان، بۆ نموونە کاتێك منداڵ لەناو فڕۆکەیەکەوە یان لەسەر بینایەکی زۆر بەرزەوە سەیری پارکی ئۆتۆمبێل دەکات، لەبەر ئەوەی زانیاریو شارەزایی لەو جۆرەی نەبووەو ئەوە یەکەم جارە ئەو بینراوە دەبینێ، بۆیە وا دەزانێ ئەوانە هەموویان ماشێنو ئۆتۆمبێلی منداڵانەنو بڕوا ناکات کە ئەوانە ئۆتۆمبێلی ڕاستەقینە بن.

بەڵام باوکی کە لە تەنیشتیەوەیەتی، بەو شێوەیە هەستی پێ ناکاتو بە پێچەوانەوە باوکی دەڵێت ئەوانە ئۆتۆمبێلی ڕاستەقینەنو دوورییەکەیان نابێتە هۆی شێواندنی شێوەو بارستایی ئۆتۆمبێلەکان، ئەمەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە ئەو باوکە لەلایەنی دەروونییەوە ئامادەیەو زانیاری پێویستی دەربارەی ئەو دیاردەی لەناو کۆئەندامی یادکردنەوەدا هەیەو ناکەوێتە ئەو هەڵەیەی کە منداڵەکەی کەوتۆتە ناویەوە، بۆیە شێوەو بارستایی دیاردەکان هەر وەك خۆی لە مێشكو دڵو دەروونیدا دەمێنێتەوەو هەستەوەرو ڕواڵەتی شتەکان لە خشتەی نابەنو تووشی هەڵەی زانینو لێکدانەوە نابێت.

شێوەو پاشینەی (الشكل والخلفية)

(Figure & Ground)

کاتێك درك بە جۆرو بابەتە ئەندازەییەکان دەکەین و هەستیان پێدەکەین، ئەوا لە رێگەی شێوەو پاشینەیەکانیانەوە دەبێت، واتە هەر شتێك دەبینین یان دەیبیستین، ئەوا شتەکە لە میانەی پاشینەکەیەوە (خلفية) هەست پێدەکەین، بۆ نموونە کاتێك سەیری تابلۆی سەر دیوارێك دەکەین، ئەوا تابلۆکە شێوەکەیەو دیوارەکەش دەبێت بە پاشینەی (زەمینەی) شێوەکە، هەروەها کاتێك وێنەیەك لەناو چوارچێوەیەکدا دادەنێین ئەوا وێنەکە شێوەیەو چوارچێوەکەش دەبێت بە پاشینەی، یان کاتێك نووسینێك لەسەر تابلۆو پلێتێك دەنووسرێت، ئەوا نووسینەکە دەبێت بە شێوەو پلێت و تابلۆکەش دەبێت بە پاشینەی، کەواتە بەردەوام شێوەو پاشینە (زەمینە) پێکەوەن و هیچیان بەبێ ئەوەی تریان نرخ و مانای نییەو هەموو دیاردەکانی ژیان شێوەو پاشینەی یەکترین و زۆر جار جێگای یەکتری دەگرنەوە.

ئینجا بۆ ئەوەی دیاردەکان کاریگەری خۆیان لەسەر دڵ و دەروونی تاکەکانی کۆمەڵ، بەجێ بهێڵن، ئەوا دەبێت شێوە جیاواز بێت لە پاشینە، چونکە ئەگەر لە شێوەو بارستایی و رەنگدا وەك یەك وابن، ئەوا درك پێکردنیان زۆر زەحمەت دەبێت. بۆ نموونە گوڵێکی سوور لەناو دەشتێکی سەوزدا زیاتر دیارو هەست پێکراوە لە گوڵێکی سوور کە لەناو گڵ و خۆڵی سووردا بێت، لەبەر ئەوەی لە حاڵەتی یەکەم گوڵە سوورەکە وەك شێوە جیاوازە لە پاشینەکە، کە دەشتێکی سەوزە، بۆیە بە ئاسانی هەستی پێدەکرێت، بەڵام لە حاڵەتی دووهەم گوڵە سوورەکە (شێوە) نزیکە لە گڵ و خۆڵە سوورەکە (پاشینە)، بۆیە تێکەڵ بەیەك دەبن و درك پێکردنی زەحمەت دەبێت.

هەر لەبەر ئەوەشە کاتێك وێنەیەك دەکێشرێت یان نووسینێك دەنووسرێت یان دیوارو شوێنێك دەڕازێندرێتەوە، دەبێت ڕەنگ‌و جۆری شێوەکە جیاواز بێت لە ڕەنگ‌و جۆری پاشینە، کەواتە بەردەوام پاشینە دەبێت بە چوارچێوەو پەرژینێك بۆ شێوە، هەست‌و درك پێکردنی شێوەو پاشینە، تەنها لە ڕێگەی چاوەوە نابێت، بەڵکو لە ڕێگەی هەستەوەرەکانی تریشەوە دەبێت، بۆ نموونە کاتێك گوێ بیستی ئاوازو پارچەیەك مۆسیقا دەبین، ئەوا یەکێك لە دەنگی ئامێرێك دەبێت بە شێوەو دەنگی ئامێرەکانی تر دەبن بە پاشینە، جاری وا هەیە دەنگی شمشاڵ یان کەمانچە یان تەپڵ یان گیتار یان قانوون یان چەلۆ دەبێت بە شێوەو ئەوانی تریش دەبن بە پاشینە. هەمان شتیش بۆ بۆن‌و تام‌و چێژەکان، هەندێك بۆن‌و تام دەبن بە شێوەو ئەوانی تر دەبن بە پاشینە.

درك پێکردنی جووڵە

بەردەوام ڕووداوەکانی جیهانی دەرەوە بەپێی کاتو شوێن ریز دەبنو بەپێی ڕێچکەیەکی دیاری کراو روو دەدەن، کاتێك جووڵە لە شوێنو کاتی دیاری کراو ڕوودەدات ئەوا مرۆڤ بە ئاسانی هەستیان پێدەکات، بۆ نموونە ئەگەر بە پەنجەکانی دەستت، پێستی قاچی منداڵەکەت یان خوشكو براکەت بگریتو ورده ورده پەنجەکانت بەسەر پێستی لەشی منداڵەکەدا بهێنیو بیجووڵێنیت، ئەوا منداڵەکە هەست بە جووڵەی پەنجەکانت دەکات، لەبەر ئەوەی وورووژێنەرو دەست لێدانی جیا جیاو یەك لەدوای یەك دەکەوێتە سەر پێستی منداڵەکەو، منداڵەکەش لە ڕێگەی هەستەوەری دەست لێدانەوە، هەست بەو جووڵەیە دەکات.

هەروەها کاتێکیش جووڵەی شتەکان دەبینین ئەوا وورووژێنەرەکانی جیهانی دەرەوە، یەك لەدوای یەك دەگەنە تۆڕی چاوو لەوێشەوە بۆ مێشكو هەستو درك پێکردن بە جووڵە، نابێت ئەوەمان لەیاد بچێت، کە مەرج نییە دەبێت بەردەوام جووڵە لە جیهانی دەرەوە یان ناوەوە هەبێت ئینجا هەست بە جووڵە بکەین، چونکە هەندێك جار جووڵە لە جیهانی دەرەوە نییە بەڵام هەست بە جووڵە دەکەین.

بۆ نموونە ئەگەر یەکێك بە خێرایی لەناو ژوورێکدا سەر بە چواردەوری خۆیدا بسووڕێنێ، وا هەست دەکات کە شتەکانی ناو ژوورەکە دەجووڵێن، بەڵام لە واقیعدا وانین، یان ئەگەر سەریشی نەجووڵێنێ بەڵام چاوەکانی بە خێرایی بجووڵێنێ، ئەوا وا هەست دەکات کە ئەو شتانەی دەکەونە بواری بینینەوە، دەجووڵێن. بەڵام دوای چەند جار دووبارە بوونەوەو عەمبار کردنی ئەم جۆرە شارەزایی و زانیارییانە، مرۆڤ دەگاتە ئەو بڕوایەی کە لەشو ئەندامەکانیەتی دەجووڵێ، نەك کەلو پەلی ناو ژوورەکە.

جووڵەی ڕاستەقینە:-

ئەگەر بە قووڵی بە ناخی جووڵەدا بچینە خوارەوە، ئەوا سەرەڕای ئەوەی تووشی هەندێك هەڵخەڵەتاندنی درك پێكردن دەبین و هەندێك شت بە هەڵە لێكدەدەینەوەو وا دەزانین دەجووڵێن، لە هەمان كاتیشدا لە كاتی بوونی جووڵەی ڕاستەقینەشدا ڕووبەڕووی زۆر گیرو گرفتی درك پێكردن و دیاری كردنی سەرچاوەی جووڵەكان دەبین، ئەوەی كە بەڵگە نەویستە ئەوەیە كە جووڵە پشت بە جووڵەی دیاردەو كەل و پەل و شتە فیزیكی و ماددیەكانی چواردەورمان و ناو ژینگە دەبەستێت و پەیوەستە بە پەیوەندی نێوانیان.

كاتێك كە جووڵە ڕوودەدات، دەبێت مرۆڤ لە ڕێگەی هەستەوەرو كۆئەندامی درك پێكردنەوە، شتە جووڵاوەكان لە شتە وەستاوو نەجووڵاوەكان جیا بكاتەوە، بەڵام ئەم جیاكردنەوەیەش كارێكی ئاسان نییەو هەندێك جار شتە جووڵاوەكە بە نەجووڵاوو، شتە نەجووڵاوەكەش بە جووڵاو لە قەڵەم دەدرێت، بۆ نموونە كاتێك ئاسمان بە پەڵە هەورێك دادەپۆشرێ و هەندێك جار ڕووی مانگ دەگیرێ و دواتر دەردەكەوێ، ئەوا زۆر كەس وا هەست دەكات كە مانگ زۆر بە خێرایی دەڕوات كەچی لە ڕاستیدا هەورەكان دەجووڵێن نەك مانگ، بەڵام لەبەر ئەوەی مانگ بچووكەو پەڵە هەورەكان زۆرن، بۆیە وا دەردەكەوێت كە مانگ بەو خێراییە دەڕوات.

دەرئەنجانی توێژینەوەكانی ئەم بوارە، ئاماژە بۆ ئەوە دەكەن، كاتێك كە زانیارییەكانمان دەربارەی جووڵە، تەنها لە ڕێگەی چاوەوە بێت، ئەوا مرۆڤ وای بۆ دەچێت و لەو بڕوایەدایە كە شتە گەورەكان نەگۆڕو نەجووڵاون و شتە بچووكەكانیش جووڵاوو گۆڕاون (قطامی و عدس، 2002، ص181).

بەڵام کاتێك خۆمان دەڕۆین یان رادەکەین، ئەوا دیاری کردنی سەرچاوەی جووڵەکە زۆر زەحمەت نابێت‌و درك بەوە دەکەین کە خۆمان دەجووڵێین‌و بەسەر زەویدا رادەکەین‌و زەوی لە ژێرماندا نەگۆڕو نەجووڵاوە، بەڵام کاتێك لەناو ماشێن یان شەمەندەفەردا دەبین، ئەوا کارەکە زەحمەت دەبێت‌و دیاری کردنی شتە جووڵاوەکان ئاسان نین، لەبەر ئەوەی سەرچاوەی زانیارییەکانمان تەنها چاوە، بۆیە هەندێك جار وا هەست دەکەین کە ئێمەو شەمەندەفەرەکەی ژێرمان وەستاوەو شەمەندەفەرو ماشێنەکانی تەنیشتمان دەڕۆن.

لە راستیدا شەمەندەفەرەکەی ئێمەی تیایداین دەجووڵێ، یان بە پێچەوانەوە شتەکانی تەنیشت شەمەندەفەرەکە دەڕۆن، کەچی وا هەست دەکەین، ئەو شەمەندەفەرەی ئێمەی هەڵگرتووە دەجووڵێ، ئەمەش وەك پێشتر ئاماژەمان بۆ کرد، بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە تەنها سەرچاوەی بڕیاردان، چاوە، بەڵام ئەگەر (وەك لە کاتی راکردن‌و رۆیشتنمان هەستمان بە جووڵەی خۆمان کرد) سەرچاوەی زانیارییەکانمان هەردوو قاچ‌و چاوو ئەندامی تر بن، ئەوا کەمتر دەکەوینە ئەم جۆرە هەڵانەوە.

درك پێکردن و زانینی سەروو هەستی (الإدراك فوق الحسي)

سەرجەم دەروونزانەکان درك پێکردن و زانین بە هەستەوەرەکانەوە دەبەستنەوەو لەو بڕوایەدان کە هەستەوەرەکان سەرچاوەی درك پێکردنن، بەڵام لە ئەنجامی سەرهەڵدان و دەرکەوتنی هەندێك توانست و لێهاتوویی کە لە سەرووی هەستەکانەوە روودەدەن و هیچ بنەمایەکی هەستی نییەو خاوەنەکانیان پشت بە هەستەوەرەکانیان نابەستن.

خاوەنی تیۆرەکانی سایکۆلۆژیای زانین و درك پێکردن رووبەڕووی گیرو گرفت بوونەوەو لە بەردەم دیاردەکانی سەرو هەستەکان (Extrasensory Perception) (ESP) (واتە پاراسایکۆلۆژیا) واقیان وڕماوەو تا ئێستاش نەیان توانیوە راڤەو لێکدانەوەیەکی زانستی بۆ بکەن.

لەبەر ئەوەی ئەو توانستە تایبەتییانەی کە لە سەروو هەستەکانەوەن دەگمەنن و زۆر بە کەمی دووبارە دەبنەوەو تا ئێستاش کەرەستەو توانستە پێوی پێویست بۆ پێوانەکردنیان نییەو لای ژمارەیەکی زۆر کەمیش لە تاکەکانی کۆمەڵ دەردەکەون، واتە گشتی نین و وەك دیاردە دەروونییەکانی تری وەك (زیرەکی، هەڵچوون، داهێنان، یادکردنەوەو...هتد) لای هەموو کەس نین و دووبارە نابنەوە،لەبەر ئەوە تاوەکو ئێستاش نەخراونەتە ناو چوار چێوەی دەروونزانییەوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ناتوانرێت رەت بکرێنەوەو نکۆڵییان لێ بکرێت. لەبەر ئەوەی وەك دیاردە بوونیان هەیە.

لە گرنگترین ئەو توانستە لە رادەبەدەرو سەروو هەستانە ئەمانەی لای خوارەوەن:-

1- **تیلیپاسی (التخاطر) (Telepathy)**: واتە گواستنەوەی بیرو بۆچوون (الفکر) لە عەقڵی کەسێکەوە بۆ عەقڵی کەسێکی تر بەبێ ئەوەی هیچ ئامێرو کەرەستەو ناوەندێکی فیزیکیو ماددی بەکار بهێنرێت.

2 - **پێش زانین (سبق المعرفة) (Precognition)**: واتە توانای پێشبینی کردنی رووداني شتەکان بە ماوەیەکی زۆر پێش ئەوەی روویدەن.

3 - **زانینی شوێنو کاتی رووداوەکان (Clairvoyance):-**

ئەمەش بریتییە لە توانای زانینی ئەو رووداوانەی کە لە شوێنو کاتی تر روودەدەن، بەبێ ئەوەی ئەو کەسە خۆی لە ئەوێ بێتو بە چاو بیبینێ یان بە هەستەوەرەکانی تری هەستیان پێ بکات، بۆ نموونە خاوەنی ئەم توانایە دەتوانێت شتی ناو سندوقو پاکەتی داخراو ببینێ یان بیخوێنێتەوە (منصور وآخرون، 1978، ص185).

4 - **سایکۆ کینیزز (Psychokinesis)(PK):-**

بریتییە لە توانای هەندێك کەس کە دەتوانن بە هێزی عەقڵو بیریان کار لە دیاردەو کەلو پەلەکان بکەن، بۆ نموونە دەتوانێت دڵی مرۆڤ یان دڵی ئاژەڵ بوەستێنێت، یان پەرداخێك بجووڵێنێ یان کلیلو کەوچك بچەمێنێتەوە.

5- **زانین و درك پێکردنی رەنگەکان لە رێگەی دەست لێدانەوە**، واتە هەندێك کەس ئەو توانایەیان هەیە کە دەتوانن لە رێگەی دەستیانەوە هەست بە رەنگەکان بکەن بەبێ ئەوەی بە چاو سەیریان بکەن.

ئەمانەی سەرەوەو هەندێك توانستی تر بە توانستە لەرادەبەدەرەکان (الخارقة) یان بە هەستەوەری شەشەم (الحاسة السادسة) ناودەبرێن و بوونیان هەیە، بەڵام لەبەر ئەوەی گشتی نین و ناتوانرێت بپێورێن و وەك پێویست دووبارە نابنەوە، بۆیە زۆر لە زاناکان لێیان ناکۆڵنەوەو لەو بڕوایەدان کە ئەو توانستانە لە دەروونزانییەوە دوورن و زیاتر لە ئاین و خورافیات و رۆحانییەوە نزیکن.

بەهەر حاڵ بۆچوونی زانایان هەر چییەك بێت دەربارەی ئەو توانست و دیاردە نائاساییانە، راستییەك هەیەو کەم کەس هەیە بتوانێت نکۆڵی لێ بکات ئەویش ئەوەیە کە ئەو دیاردەو توانستانە بوونیان هەیە، بەڵام هەتاوەکو ئێستا نەتوانراوە بخرێنە ناو چوارچێوەی زانستێکەوەو وەك دیاردەکانی تر پێوانە بکرێن و دووبارە ببنەوە، بەڵام گومانی تێدا نییە کە رۆژێك لە رۆژان ئەوانیش وەك دیاردە دەروونییەکانی تر پێوانە دەکرێن و بەشێوەیەکی زانستی راڤەو لێکدەدرێنەوە.

بەشی نۆهەم

یادکردنەوەو لەبیرچوونەوە

قۆناغەکانی چارەسەرکردنی زانیاریەکان

جۆرەکانی یادکردنەوە

پرۆسە عەقلیەکانی ناو یادکردنەوە

کۆئەندامی یادکردنەوەو چۆنێتی کارکردنی

لەبیرچوونەوە

تیۆرەکانی لەبیرچوونەوە

چۆن یادکردنەوەی خۆمان بەهێز بکەین ؟

یادکردنەوەو لەبیرچوونەوە

لە سەرەتای سەدەی بیستەم هەتاوەکوو شەستەکانی هەمان سەدە دەروونزانو توێژەران لە ڕێگەی لێکدانەوەی لەبیرچوونەوەی پەیوەست (الارتباط) نێوان وورووژێنەرو وەڵامدانەوەکانیانەوە، توێژینەوەی یادکردنەوەیان دەکردو زۆربەی زۆری توێژەران لەسەر ئەوە کۆك بوون کە مرۆڤ لە ئەنجامی تێکەڵاوبوونی وورووژێنەرو ڕووداوی نوێ لەگەڵ پەیوەستی نێوان وورووژێنەرو وەڵامە کۆنەکانەوە شتی لەبیر دەچێتەوە، بۆ نموونە یەکێك ژمارەی تەلەفۆنێکی لەبیر دەچێتو وەك پێویست نایەتەوە یادی، لەبەر ئەوەی ئەو ژمارەی تەلەفۆنە لەگەڵ ژمارەی تەلەفۆنی تر تێکەڵ دەبن.

بەڵام ئێستا دەروونزانو توێژەران بە جۆرێکی تر لێکۆڵینەوەو توێژینەوە لەسەر یادکردنەوە دەکەن کە لەگەڵ گۆڕانکارییە مەعریفیەکانی ساڵەکانی کۆتایی سەدەی بیستەمو سەرەتای سەدەی بیستو یەك دەگونجێت، ئەو ڕێبازە نوێیەی کە لە ڕێگەیەوە توێژینەوە لەسەر یادکردنەوە دەکەن، پێی دەگوترێ ڕێبازی (پرۆسیسو چارەسەرکردنی زانیارییەکان) (**طريقة معالجة المعلومات**) (Information – Processing approach).

شایانی ئاماژە بۆکردنە کە کۆمەڵێك فاکتەر کاریگەرییان لەسەر ئەم ڕێبازە نوێیە (پرۆسیسو چارەسەرکردنی زانیارییەکان) هەبوو، بەڵام لە گرنگترین فاکتەرو هۆکارەکان، ئەو خێراییە زۆرە بوو کە بەسەر تەکنۆلۆژیاو ئامێری کۆمپیوتەردا هاتو خۆی خزاندە هەموو بوارەکانی ژیانو ڕۆڵی گرنگی لە عەمبارکردنو شیتەڵکردنەوەو چارەسەرکردنی زانیارییەکان هەبوو، ئەویش لە ڕێگەی وەرگرتنی زانیارییەکانو عەمبارکردنو دووبارە گەڕاندنەوەو

بەکارهێنانی ئەو زانیاریانە، لەبەر رۆشنایی ئەم رێبازە نوێیە، ئێستا توێژەرو دەروونزانان سەرقاڵی توێژینەوەی یادکردنەوەی مرۆڤن‌و لەو بڕوایەدان کە مێشکی مرۆڤیش بە هەمان شێوەی کۆمپیوتەر کاردەکات‌و بریتییە لە ئامێرێکی زۆر گرنگ‌و هەستیار، کە پرۆسەی چارەسەرکردنی زانیارییەکانی بەئەنجام دەگەیەنێت‌و کۆمەڵێك گۆڕانکاری دوای وەرگرتنی زانیاریەکان تیایدا روودەدەن. مێشك وەك هەموو ئامێرەکانی وەك کۆمپیوتەر سێ ئەرك‌و پرۆسەی سەرەکی بەئەنجام دەگەیەنێ کە بریتین لە:-

1- وەرگرتنی زانیارییەکانی جیهانی دەرەوە (واتە وورووژێنەرەکان)و گۆڕینی ئەو وورووژێنەرو زانیارییانە بۆ کۆمەڵێك هێماو شیفرەی تایبەتی کە مێشك‌و ئەندامە بەرپرسیارەکانی تر لێی تێبگەن‌و بتوانن مامەڵەی لەگەڵدا بکەن.

2- پاراستنی هەندێك لەو زانیاری‌و وورووژێنەرانە لە رێگەی عەمبارکردنیان.

3-ناسینەوەو گەڕاندنەوەی ئەو زانیاری‌و وورووژێنەرانە لە کاتی پێویست.

کەواتە دەبێت مێشك وەك ئامێرێکی چارەسەرکردنی زانیارییەکان ئەو زانیاری‌و شارەزاییەی هەستەوەرەکان وەری دەگرن، گۆڕانکارییان تێدا بکات‌و بیان گۆڕێت بۆ کۆمەڵێك شفرەو هێمای تایبەتی‌و لەناو کۆئەندامی یادکردنەوەدا بیان پارێزێ‌و دواتر لە کاتی پێویستدا بیان گەڕێنێتەوە. <u>ئەمەش ئەمان گەیەنێتە ئەو دەرئەنجامەی کە مێشك لە میانەی سێ قۆناغەوە چارەسەری زانیاری‌و وورووژێنەرەکان دەکات کە بریتین لە:-</u>

1<u>-قۆناغی بەهێماکردن (مرحلة الترميز) (Encoding)</u>

1- <u>قۆناغی پاراستن‌و عەمبارکردن (مرحلة الإحتفاظ والخزن) (Storage)</u>

<u>2- قۆناغی گەڕاندنەوەو یادکردنەوە (مرحلة الإستعادة والتذكر) (Retrieval).</u>

(1) قۆناغی بەهێماکردن (Encoding)

مرۆڤ ناتوانێت بەشێوەیەکی راستەوخۆ درك بە هەموو زانیاریو گۆڕانکارییەکانی جیهانی دەرەوە بکات، لەبەر ئەوەی مێشكو ئەندامەکانی مامەڵەی راستەوخۆ لەگەڵ ورووژێنەرو شتە هەست پێکراوەکان ناکەن، بەڵکو مامەڵە لەگەڵ هێماو شفرەو جێگری ئەو ورووژێنەرو شتە هەست پێکراوانە دەکات، لەلایەکی تریشەوە لە توانای هەستەوەرەکانی مرۆڤدا نییە کە درك بە هەموو گۆڕانکاریو رووداوەکانی جیهانی دەرەوە بکات، لەبەر ئەوەی توانای هەستەوەرەکانی مرۆڤ سنووردارەو ناتوانێت هەموو شتێك ببیستێو ببینێو بۆن بکات.

سەرەڕای هەموو ئەوانەش مەرج نییە هەموو ئەو شتانەی کە هەستیان پێدەکەین، بەهێمابکرێنو لەناو کۆئەندامی یادکردنەوەدا عەمبار بکرێن، لەبەر ئەوەی حەز بە هەندێکیان ناکەینو لەگەڵ راو بۆچوونو ئارەزووەکانماندا ناگونجێن، بۆیە دوای ماوەیەکی کەم پشتگوێ دەخرێنو وەك ئەوەی هەر نەشبووبێتن وایەو هیچ گرنگیەکیان لە بواری درك پێکردنو باری دەروونی مرۆڤدا نامێنێت. لەبەر ئەوەی گرنگییان پێنادەینو بە ورياو بە ئاگا نابین بۆیان.

هەڵبژاردە وریایی (الانتباه الانتقائي):-

یەکێك لە گرنگترین ئەو شتانەی کە لە قۆناغی بەهێماکردن روودەدات هەڵبژاردە وریاییە، واتە هەڵبژاردنی ئەو ورووژێنەرانەی کە مرۆڤ گرنگییان پێدەدات، راستیەك هەیەو دەبێت هەموومان بیزانین، ئەویش ئەوەیە کە مرۆڤ ناتوانێت ورياو بە ئاگا بێت بۆ هەموو ورووژێنەرو رووداوەکانی جیهانی

دەرەوە، چونكە لە توانای هیچ كەسێكدا نییە كە هەموو ئەو وورووژێنەرو زانیارییانە وەربگرێت و لە كۆئەندامی یادكردنەوەدا عەمباریان بكات، لەبەر ئەوە لە رێگەی ئەم میكانیزمو پرۆسەیەوە، گرنگی بە هەندێك لە وورووژێنەرەكان دەدرێت و مرۆڤ وریاو بە ئاگا دەبێت بۆیان و ئیتر ئەوانی تر پشتگوێ دەخرێن.

واتە مرۆڤ تەنها ئەو وورووژێنەرو زانیارییانە بەهێماو شیفرە دەكات كە هەڵیان دەبژێرێ و گرنگییان پێدەدات. شایانی ئاماژە بۆكردنە كە كۆمەڵێك فاكتەری وەك (رەنگ و بارستایی و شێوەو جووڵەو جێگاو گۆڕانكاری ... هتد) رۆڵی سەرەكییان لە قۆناغی بەهێماكردن هەیە، بۆ نموونە ئەو وورووژێنەرو شتانەی كە جۆراو جۆرو جیاوازن زووترو پێش ئەو وورووژێنەرو شتانەی كە وەك یەكن، بەهێما دەكرێن، هەروەها ئەو شتانەی كە دەجووڵێن و دادەگیرسێن و دەكوژێنەوە یان جیاوازە لە ئەوانی تر ئەوە زووتر بەهێما دەكرێن ئەگەر بەراورد بكرێن بە ئەو شتانەی وەستاوو نەگۆڕن و لە شێوەو رەنگ و بارستاییاندا وەك ئەوانی تر وان.

(2) قۆناغی پاراستن و عەمباركردن (Storage):-

پاراستن و عەمباركردنی زانیارییەكان گرنگی خۆی هەیەو زۆر جار زاناكان بە تەوەری سەرەكی یادكردنەوەی لەقەڵەم دەدەن، مرۆڤ توانای زۆری بۆ عەمباركردن و پاراستنی زانیارییەكان هەیەو هەندێك زانیاری هەتا هەتایە لەبیر ناچێتەوەو هەندێك زانیاری تریش دوای ماوەیەكی كەم لەبیر دەچنەوە ، زانیارییەكانی تریش بۆ ماوەی جیا جیا لە كۆئەندامی یادكردنەوەدا دەمێننەوە.

ژمارەیەك لە توێژەران لە سەرەتای لێکۆڵینەوەی یادکردنەوە لەو بڕوایەدا بوون، کە یادکردنەوە یەك پرۆسەیەو یەکسەر لە دوای فێربوونو وەرگرتنی زانیارییەکان لە ئەو پەڕی بەهێزیو توانایدایەو دواتر ڕۆژ لەدوای ڕۆژ بەرەو لاوازیو پووکانەوە دەچێت. بەڵام توێژینەوە نوێیەکانی ئەم چەند ساڵەی ڕابردوو ئاماژە بۆ بوونی زیاتر لە یەك جۆر یادکردنەوە دەکەنو لەو بڕوایەدان کە یادکردنەوەی زانیاریو ڕووداوی نوێ جیاوازە لە یادکردنەوەی زانیاریو ڕووداوی کۆن، لەبەر ئەوە لەگەڵ ئەوەدان کە جیاوازی لە نێوان دوو جۆری سەرەکی لە یادکردنەوە بکەن، کە ئەوانیش یادکردنەوەی ماوە کورت (الذاكرة القصيرة المدى) (Short-term Memory) و یادکردنەوەی ماوە درێژ (الذاكرة طويلة المدى) (Long-term Memory).

جیاوازی سەرەکی لە نێوان ئەو دوو جۆر یادکردنەوە لەسەر بنەمای ماوەی مانەوەی زانیارییەکانو بیرو سروشتو جۆری ئەو ڕووداوو زانیاریانەیە کە لە هەر یەکێك لە ئەو دوو یادکردنەوەیەدا عەمبار دەکرێن.

(أ) یادکردنەوەی کورتە ماوە :

لە ڕاستیدا زۆربەی زانایان لەسەر ئەوە کۆکن کە سێ جۆر یادکردنەوە هەیە، جۆری یەکەمیان بە هەستە یادکردنەوە (الذاكرة الحسية) ناو دەبرێت چونکە ئەو زانیاریو ڕووداوانەی کە لە هەستەوەرەکانەوە دێنە ناو سیستەمی چارەسەرکردنی زانیارییەکان (نظام معالجة المعلومات) و کۆدو بەهێما دەکرێن، ئەوا یەکسەر دەچنە ناو هەستە یادکردنەوەو بۆ ماوەیەکی زۆر زۆر کەم کە نزیکەی (چارەکی چرکەیە) دەمێننەوە، ئینجا ئەگەر مامەڵەی پێویستیان لەگەڵ نەکرێت، ئەوا دوای ئەو ماوە کەمە لەبیر دەچنەوە، بەڵام

ئەگەر مامەڵەی دروست لەگەڵ ئەو زانیاریی و رووداوانەی ناو هەستە یادكردنەوە بكرێت و گرنگی خۆیان پێبدرێت، ئەوا یەكسەر بۆ جۆری دووهەمی یادكردنەوە (یادكردنەوەی كورتە ماوە) دەگوێزرێنەوە. كاتێك زانیاریی و رووداوەكان بۆ كۆگای (یادكردنەوەی كورتە ماوە) دەگوێزرێنەوە ئەوا بۆ ماوەیەكی زیاتر لەم كۆگایەدا دەمێننەوە. ئەم جۆری یادكردنەوەیە لەبەر ئەوە ناونراوە (یادكردنەوەی ماوە كورت) چونكە زانیاریی و رووداوەكانی جیهانی دەرەوە بە كۆدو هێماكراوی لەناویدا بۆ ماوەیەكی كورت دەمێننەوە.

زۆر جار توێژەرو زانایان ئەو پرسیارە لە خۆیان دەكەن و دەڵێن [باشە ئەو زانیاریی و رووداوانەی جیهانی دەرەوە كە یەكەم جار دەچنە ناو (هەستە یادكردنەوە) چۆن و بە چ شێوەیەك بۆ (یادكردنەوەی كورتە ماوە) دەگوێزرێنەوە؟] بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە زانایان پەنا بۆ نموونەیەكی سادەی ژیانی واقیعی دەبەن و دەڵێن، كاتێك یەكێك دەیەوێ پەیوەندی بە برادەرێكی بكات و نمرەی تەلەفۆنەكەشی نازانێ.

ئەم كەسە ناچارە بەدوای ژمارەی تەلەفۆنەكەیدا بگەڕێ و بۆ نموونە دەركەوت كە ژمارەكەی (50896473)یە ، دوای سەیركردن و خوێندنەوەی ئەو ژمارەیە، زانیارییەكە (واتە ژمارەكە) كۆد دەكرێت و بەهێماكراوی دەچێتە ناو كۆگای یەكەم كە ئەویش (هەستە یادكردنەوەیە) بەڵام وەك لە پێشتر ئاماژەمان بۆكرد زانیاریی و رووداوەكانی ناو كۆئەندام و كۆگای (هەستە یادكردنەوە) بۆ ماوەیەكی زۆر زۆر كەم (چارەكی چركەیەكە) دەمێنێتەوە واتە ئەو ماوە زۆر زۆر كورتە بواری ئەوەش بە ئەو كەسە نادات كە تەنها ژمارەی یەكەمی تەلەفۆنی برادەرەكەی كە ژمارە (5) لێبدات، ئەی باشە چار چییە؟

رووداوەكانی ژیانی رۆژانە ئەوەمان تێدەگەیەنێت، كە تەنها رێگە لە بەردەم ئەو كەسە ئەوەیە كە ژمارەكە لەبەرخۆیەوە دووبارە بكاتەوەو چەند

جارێك بە دەنگی بەرز یان نزم ژمارەکە بڵێتەوە، بۆ ئەوەی بتوانێت پەیوەندی بە برادەرەکەیەوە بکات ئینجا ئەگەر پەیوەندییەکەی کردو قسەی لەگەڵ برادەرەکەی کردو تەلەفۆنەکەی داخستەوە، ئەوکاتە کاری بە ئەو ژمارەیە نامێنێ و ئیتر ئەو ژمارەیە لە کۆگای (یادکردنەوەی ماوە کورتدا) دەسڕێتەوەو وەك ئەوە وایە کە هەر نەبووبێت.

بەڵام ئەگەر هێڵەکە قەرەباڵغ بوو یان برادەرەکەی قسەی لەگەڵ یەکێکی تر دەکردو ئەم کەسە نەیتوانی لە جاری یەکەم پەیوەندی بە هاوڕێیەکەیەوە بکات، ئەوا لەم حاڵەتەدا ژمارەی تەلەفۆنی هاوڕێیەکەی بۆ ماوەی چەند چرکەیەك یان خوولەکێك لە کۆئەندامی یادکردنەوەی کورتە ماوەدا دەمێنێتەوە، بەڵام بە مەرجێك بەردەوام لە ماوەی ئەو چەند چرکەو خوولەکەدا لەگەڵ خۆیدا بیڵێتەوەو دووبارەی بکاتەوە..

کەواتە پرۆسەی دووبارەکردنەوەی ئەو ژمارەیە بۆ ئەوەی بۆ ماوەیەکی زیاتر لەبیر نەچێتەوە هۆکارێکی زۆر گرنگ و بەسوودە بۆ گواستنەوەی زانیاری و ڕووداوەکانی ناو (هەستە یادکردنەوە) بۆ ناو کۆئەندام و کۆگای (یادکردنەوەی کورتە ماوە). ئەم پرۆسەی دووبارەکردنەوەو بیستنی زانیاری و ڕووداوەکانی ناو (هەستە یادکردنەوە) پێی دەگوترێ پرۆڤەو دووبارەکردنەوە (التسميع) (Rehearsal). کەواتە دەبێت پەیوەندی لە نێوان پرۆڤەو دووبارەکردنەوەو کۆئەندامی (یادکردنەوەی کورتە ماوە)دا چی بێت؟ (نشواتی، 2003، ص377-379).

پرۆڤەو دووبارەکردنەوەو کۆئەندامی یادکردنەوەی ماوە کورت:-

توێژینەوەی زۆر لەسەر وزەو توانای کۆئەندامی یادکردنەوە کراوە، زۆربەی دەرئەنجامی ئەو توێژینەوانە ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە تواناو وزەی کۆئەندامی یادکردنەوەی ماوە کورت لاوازو سنووردارەو لە توانایدا نییە زانیاریو رووداوی بەهێماو شفرەکراو بۆ ماوەیەکی زۆر لەناو خۆیدا بپارێزێ، بەلاّم کاتێك دووبارە پرۆڤەو راهێنان (التسميع) لەسەر زانیاریو رووداوەکان دەکرێت، ئەوا ئەو کاتە زانیاریو رووداوەکان بۆ ماوەیەکی زیاتر لەناو ئەو کۆئەندامەدا دەمێنێتەوە.

کەواتە ئەگەر بمانەوێت زانیاریو رووداوو ورووژێنەرەکانی جیهانی دەرەوە بە ئاسانی بچنە ناو کۆئەندامی یادکردنەوەی ماوە کورتەوەو بۆ ماوەیەکی زیاتر تیایدا بمێننەوە، ئەوا دەبێت بەئاگاو هۆشیار بینو گرنگی زۆر بەو ورووژێنەرو رووداوانە بدەینو چەند جار پرۆڤەی لەسەر بکەینو لەگەلّ خۆماندا دووبارەی بکەینەوە.

بەلاّم بە پێچەوانەوە ئەگەر بواری دووبارەکردنەوەو پرۆڤە لەسەرکردنی کەم بوو، سەرەڕای ئەوەش قوتابی یان هەر کەسێکی تر گرنگی بە بابەتو زانیاریو رووداوەکە نەداو بەئاگاو وریا نەبوو بۆیانو دوای خوێندنەوەو بینینێکی سادەو ساکار یەکسەر دەستی کرد بە خوێندنەوەی بابەتێکی تر یان بینینو بیستنی بابەتو رووداوێکی تر، ئەوا دوای ماوەیەکی زۆر کەم زانیاریو رووداوەکانی یەکەم جار لەناو کۆگای یادکردنەوەی ماوە کورتدا نامێننو لەبیردەچنەوە.

هەرچەندە پرۆڤەو دووبارەکردنەوە گرنگی خۆی هەیە لە پرۆسەی چارەسەرکردنی زانیارییەکانو عەمبارکردنیان لە کۆگای یادکردنەوەی ماوە کورتدا، بەلاّم ئەمەش ئەوە ناگەیەنێ کە چەند پرۆڤەو راهێنان لەسەر زانیاریو

ڕووداوەکان بکرێت و دووبارە بکرێنەوە، ئەوەندە زانیاری و ڕووداوەکان لەو کۆئەندامەدا جێگیر دەبن، لەبەر ئەوەی دەرئەنجامی هەندێك لە توێژینەوەکانی ئەم بوارە ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن، کە تواناو وزەی کۆئەندامی یادکردنەوەی ماوە کورت دیاریکراوو سنووردارەو لە توانایدا نییە هەموو ژمارەو وشەو بڕگەیەك بۆ ماوەیەکی زۆر عەمبار بکات و مامەڵەی پێویستیان لەگەڵ بکات.

توێژینەوەکانی (میلر، Miller) و (ماندلەر، Mnadler) ئەوەیان دەرخست کە توانای کۆئەندامی یادکردنەوەی ماوە کورت بۆ عەمبارکردن و پاراستنی زانیاری و ڕووداوی بەهێماکراو (5) پێنج تا (9) نۆ یەکەیە، ئیتر ئەو یەکانە ژمارە بن یان وشەو بڕگەو پیت، کەواتە دەبێت لە کاتی خوێندنەوەو فێرکردن و ڕاهێنان ئاگاداری تواناو وزەی ئەو کۆئەندامە بین و زیاتر لە تواناو وزەی خۆی ماندوو و هیلاکی نەکەین، چونکە داواکاری زۆرو ماندووکردنی بە زیانی ئەو کۆئەندامەو توانای عەمبارکردنی تەواو دەبێت.

<u>ئەوە ماوە بڵێین کە توانای عەمبارکردن و پاراستنی زانیاری و شارەزایی و ڕووداوەکان لە کۆئەندامی یادکردنەوەی ماوە کورتدا پەیوەستە بە کۆمەڵێك فاکتەرو دەبێت ئاگاداری بین کە ئەوانیش ئەمانەن:-</u>

1-توانای ئەو کۆئەندامە لە نێوان(5-9) یەکەیە،واتە بە ناوەندی (7)حەوت یەکە.

2-پرۆڤەو دووبارەکردنەوە ڕۆڵی گرنگی هەیە بۆ عەمبارکردن و پاراستنی زانیاریەکان.

3-مانەوەی زانیاری و ڕووداوەکان تیایدا زۆر کەمەو لە چەند خوولەکێك تێنا پەڕێ.

4-هەندێك لە زانیاریەکانی ناو ئەو کۆئەندامە بۆ کۆئەندامی یادکردنەوەی ماوە درێژ دەگوێزرێنەوە.

5-هەموو زانیارییەکانی ناو یادکردنەوەی ماوە درێژ لە ڕێگەی کۆئەندامی یادکردنەوەی ماوە کورتەوە دەگەڕێندرێنەوەو دێنەوەبیر.

(ب) یادکردنەوەی ماوە درێژ:-

لە کاتی باسکردنی کۆئەندامی یادکردنەوەی کورتە ماوە ئامارژەمان بۆ ئەوە کرد، کە هەندێك لە زانیاری و رووداوەکانی ناوی لەناودەچن و دوای ماوەیەك لەبیردەچنەوەو هەندێکی تریشی بۆ کۆئەندامی یادکردنەوەی درێژە ماوە دەگوێزرێنەوە، کۆئەندامی یادکردنەوەی درێژە ماوە یەکێك لە گرنگترین و ئەکتیفترین و کاراترین یادکردنەوەکانی مرۆڤە لەبەر ئەوەی لەلایەك زۆرترین زانیاری عەمبار دەکات و لەلایەکی تریشەوە بۆ درێژترین و زۆرترین ماوە دەیپارێزێ و ناهێڵێت لەناوبچن، هەر لەبەر ئەوەش زاناو توێژەران ناویان ناوە (یادکردنەوەی ماوە درێژ یان درێژە ماوە) تەنانەت هەندێکیان پێی دەڵێن کۆئەندامی یادکردنەوەی هەتاهەتایی.

دەتوانین بڵێین کە چەند جیاوازییەکی سەرەکی لە نێوان یادکردنەوەی کورتە ماوەو یادکردنەوەی درێژە ماوەدا هەیە، کە بریتین لە:-

1-ئەو زانیارییانەی کە لەناو یادکردنەوەی کورتە ماوەدا عەمبار دەکرێن زۆر زۆر کەمترن لەو زانیارییانەی کە لەناو یادکردنەوەی درێژە ماوەدا عەمبار دەکرێن، واتە توانای یادکردنەوەی درێژە ماوە بۆ عەمبارکردن و پاراستنی زانیاری و رووداوەکان زۆر زۆر زیاترە.

2-ئەو زانیارییانەی کە لەناو کۆئەندامی یادکردنەوەی کورتە ماوەدا عەمبار دەکرێن، بۆ ماوەی چەند چرکەو خوولەکێك دەمێننەوە ئیتر دوای ئەوە یان لەبیردەچنەوە یان بۆ کۆئەندامی یادکردنەوەی درێژە ماوە دەگوێزرێنەوە بەڵام زانیاری و رووداوەکانی ناو کۆئەندامی یادکردنەوەی درێژە ماوە بۆ ماوەی چەندەها ساڵ دەمێننەوە، بەبێ ئەوەی لەناوبچن.

3- زانیارییە تازەو نوێیەكانی ناو كۆنەندامی یادكردنەوەی درێژە ماوە كاریگەری نێگەتیڤو خراپیان لەسەر زانیاریو رووداوە كۆنەكانی ناو هەمان كۆنەندام نییەو دەگمەنەو زۆر بە كەمی دەبنە هۆی سڕینەوەو لەبیرچوونەوەیان بەلام بە پێچەوانەوە زانیاری رووداوە نوێیەكانی ناو كۆنەندامی یادكردنەوەی كورتە ماوە كاریگەری خراپو نێگەتیڤیان لەسەر زانیاریو رووداوە كۆنەكانی هەمان كۆنەندام هەیەو دەبنە هۆی شێواندنو بزركردنی زۆر زانیاری نوێو كۆن، ئەویش لە ئەنجامی تێكەڵ بوونی زانیاریو رووداوە كۆنو نوێیەكان.

راستە هەندێك جار مرۆڤ زانیاریو رووداوەكانی ناو كۆنەندامی یادكردنەوەی درێژە ماوەی، لەبیردەچێتەوەو لەبیرچوونەوە دیاردەیەكی سروشتیو ئاساییەو لەلای هەموو كەسێك هەیە، بەلام یەكێك نییە لە خاسیەتە دیارەكانی ئەو كۆنەندامە، بەڵكو زۆر جار بۆ هۆكارەكانی (خراپ وەرگرتنو عەمباركردنو لاوازی میكانیزمو كەرستەكانی گەڕاندنەوەو هاتنەوەبیر) دەگەڕێتەوە نەك بۆ سروشتو توانای كۆنەندامی یادكردنەوەی درێژە ماوە.

لەلایەكی ترەوە دەبێت ئاگادار بینو ئەو راستییە بزانین كە ئێمەی مرۆڤ تاوەكوو ئەمڕۆ پێوەر (محك)ێكی باوەڕ پێكراومان بۆ زانینو دیاریكردنی راستو دروستی (صدق) ئەو زانیاریو رووداوانەی كە لەناو كۆنەندامی یادكردنەوەی درێژە ماوەدا عەمبارو بەهێماو شفرەكراونو دواتر دێنەوە بیرمانو دەیانگەڕێنینەوە، نییە، چونكە ئەو كۆنەندامە لە ئەنجامی پرۆسەی چارەسەركردنو بەهێماكردنو عەمباركردنەوە گۆڕانكاریو دەستكاری ئەو زانیاریو رووداوانە دەكاتو مەرج نییە وەك چۆن یەكەم جار وەرگیراوەو چۆتە ناو ئەو كۆنەندامە بە هەمان شێوە بێتەوە یادی مرۆڤو بیان گەڕێنینەوەو لە كاتی پێویستدا سوودیان لێ وەربگرین، بەلام لەگەڵ ئەو تێبینییە.

زۆر بەڵگەی زانستیو واقیعی هەن، كە ئاماژە بۆ ئەوە دەكەن، كە زۆر جار زانیاریو رووداوەكانی رابردوو بە ئەوپەڕی راستیو دروستیو وردەكارییەوە دەگەڕێنەوەو دووبارە لە كاتی پێویستدا دەیان هێنینەوە یادی خۆمانو سوودیان لێوەردەگرین.

پرۆسە عەقلییەکانی ناو یادکردنەوە:-

یادکردنەوە پرۆسەیەکی عەقلییەو لەمیانەیەوە زانیاریو رووداوو وورووژێنەرەکانی جیهانی دەرەوەو ناوەوە تۆمار دەکرێنو دواتر ئەو زانیاریو رووداوانە عەمبار دەکرێنو لەناو کۆئەندامی یادکردنەوەدا دەپارێزرێن بۆ ئەوەی لە کاتی پێویستدا بیانهێنینەوە یادی خۆمانو بۆ کاری پێویست بەکاریان بهێنین. کەواتە پرۆسەی یادکردنەوەو وەبیرهاتنەوە پرۆسەیەکی عەقلی ئالۆزو ئاوێتەیەو لەم پرۆسە عەقلیە سەرەکیانەی خوارەوە پێك هاتووە:-

(1) چەسپاندنو جێگیربوونی شوێنەواری وورووژێنەرەکان (إرساخ الإنطباعات) (Fixation)

ئەم پرۆسەیە بریتیە لە پرۆسەی وەرگرتنوفێربوون و دروست بوونی شوێنەواری زانیاریو رووداوو وورووژێنەرەکانو جێگیربوونو چەسپاندنیان لەسەر شێوەی وێنەی عەقلیو هێماو شفرەی تایبەتی لە مێشکدا، کە زۆر جار بە شوێنەوارەکانی یادکردنەوە ناودەبرێت (آثار الذاکرة) (Memory traces). ئەم پرۆسەیە کاری دروستکردنی پەیوەندییە دەمارییەکانە (روابط عصبیة) لە پەردەی مێشك لە نێوان وورووژێنەرەکانو وەڵامدانەوەی پێویست بۆیان، هەروەها ئەم پرۆسەیە هۆکارێکی یارمەتیدەرە بۆ زیاتر بەهێزکردنی ئەم پەیوەندییە دەمارییانەی نێوان وورووژێنەرو وەڵامدانەوەکانیان.

شایانی ئاماژە بۆکردنە کە ئەم پرۆسەی چەسپاندنو جێگیربوونی زانیاریو وورووژێنەرو رووداوەکان پشت بە فاکتەرەکانی (وریایی و بەئاگاییو حەزو ئارەزوو ژمارەی وورووژێنەرو رووداوەکان ... هتد) دەبەستێت، واتە چەند مرۆڤ بەئاگاو وریا بێتو گرنگی بە وورووژێنەرو زانیاریەکان بداتو حەزی لێیان

بێت، ئەوەندە بە ئاسانی لەناو مێشكدا جێگای خۆیان دەكەنەوەو پەیوەندی دەماری نێوان ورووژێنەرو وەڵامدانەوەكان بەهێز دەبێت. بەڵام ئەگەر مرۆڤ بەئاگا نەبێتو توانای چاو تێبڕین و گرنگی دانی بە ورووژێنەرو رووداوەكان یان حەزو ئارەزوو و پاڵنەری بۆ ئەو رووداوو ورووژێنەرە لاواز بێت، ئەو كاتە ئەو مرۆڤە ناتوانێت وەك پێویست زانیاریو رووداوەكان لە مێشكیدا جێگیر بكاتو پەیوەندی دەماری لە نێوان ورووژێنەرو وەڵامەكانیان لاوازو كەم دەبێت.

(2) پاراستنو مانەوە (الإحتفاظ) (Retention)

ئەم پرۆسە عەقڵیە ئەركی سەرەكی عەمباركردنو پاراستنی شوێنەوارو كاریگەری ورووژێنەرو رووداوەكانە لەناو كۆئەندامی یادكردنەوە، سەرەڕای دروستكردنی پەیوەندی لە نێوانیانو لكاندنیان بەیەكەوە بۆ ئەوەی چەند یەكەیەك دروست بكەنو مانایەك ببەخشن. نابێت ئەوەمان لەبیر بچێت كە لەم قۆناغەدا لە ئەنجامی تووش بوون بە هەندێك نەخۆشیو لەناوچوونی هەندێك لە شانەكانی مێشك، هەندێك لە زانیاریو رووداوە عەمباركراوەكانی ناو كۆئەندامی یادكردنەوە لەناودەچن.

(3) گەڕاندنەوە (الإستدعاء) (Recall)

ئەم پرۆسە عەقڵیە بریتییە لە گەڕاندنەوەو هێنانەوە یادی ئەو زانیاریو شارەزاییو رووداوانەی كە پێشتر تۆماركراونو لەناو كۆئەندامی یادكردنەوەدا پارێزراون، بۆ ئەوەی لە ژیانی واقیعیو تایبەتیدا سوودیان لێوەربگیرێ، واتە گەڕاندنەوەو دووبارە هێنانەوە یادی ئەو شتانەی كە پێشتر فێری بووینو وەرمان گرتوون. لەم پرۆسەیەدا دووبارە ئەو پەیوەندییە دەمارییانەی كە لە

نێوان وروروژێنەرو وەلامەكانیاندا دروست بووبوون، زیندوو دەكرێنەوەو وایان لێدەكرێت كە وەلامەكان بهێننەوە یاد و بە وروروژێنەرەكانیانەوە بیان بەستنەوە. كەواتە بوونو دەركەوتنی وروروژێنەر گرنگە بۆ كاركردنی ئەم پرۆسەو هێنانەوە یادی وەلامەكانیان.

شایانی ئاماژە بۆكردنە لە كاتی ترسو هەڵچوونەكانی تردا گەڕاندنەوەی وەلامو زانیارییەكان زەحمەت دەبێتو ئەو ترسو هەڵچوونانە كاری ئەم پرۆسەیە زەحمەتو لاواز دەكەن، هەر لەبەر ئەوەشە لە ئەنجامی ترسو دڵەڕاوكێی زۆرەوە قوتابییەكان ناتوانن لە كاتی تاقیكردنەوە وەك پێویست وەلامەكان بهێننەوە یادی خۆیانو تووشی لەبیرچوونەوە دەبن، بەلام دوای ئەوەی لە هۆڵی تاقیكردنەوە دێنە دەرەوەو ترسو هەڵچوونەكانیان نامێنێ، یەكسەر زۆربەی وەلامو زانیارییەكانیان دێتەوە یاد.

كەواتە زۆر گرنگە خۆمان لە ترسو تووڕەبوونو دڵەڕاوكێو شەرمو سەرجەم هەڵچوونەكانی تر بپارێزین، بۆ ئەوەی تووشی لەبیرچوونەوە نەبینو پرۆسەی (گەڕاندنەوە) كاری خۆی بكات. هەروەها نەخۆشی دەروونیو عەقڵیو پیریو بەساڵاچوونیو لەناوچوونی هەندێك لە خانەكانی مێشك دەبن بە بەربەستو ڕێگر لە بەردەم پرۆسەی گەڕاندنەوەو هێنانەوە یادی زانیاریو ڕووداوەكانی ناو كۆئەندامی یادكردنەوە. (منصور وآخرون، 1978، ص216-218).

(4) ناسینەوە (التعرف) (Recognition)

لە میانەی ئەم پرۆسە عەقڵیەوە مرۆڤ وورووژێنەرو زانیاری و شتەکانی رابردووی عەمبارکراو لەناو کۆئەندامی یادکردنەوەدا، دەناسێتەوە، واتە کاتێك مرۆڤ کەسێك لە نێوان هەزارەها کەسدا دەبینێ و یەکسەر دەزانێ ئەمە هاوڕێیەتی یان خزمیەتی، کە بەمەش دەڵێن ناسینەوە، لە پرۆسەی ناسینەوەدا ئەو وەڵامەو وورووژێنەرو شتەی کە دەمانەوێت بیانناسینەوەو پێشتر لەناو کۆئەندامی یادکردنەوەماندا بووە، دەبێت لەبەر چاومان بێت، بۆ ئەوەی بتوانین لە شتە نەناسراوەکانی تری جیا بکەینەوە.

بەڵام لە پرۆسەی گەڕاندنەوەدا، پێویست بە ئەوە ناکات کە وەڵامی پێویست لەبەر چاومان بێت. بۆ نموونە کاتێك پرسیار لە قوتابیەك دەکەین و دەڵێین (پایتەختی هەرێمی کوردستانی عێراق کوێیە؟) ئەویش لە وەڵامدا دەڵێت (هەولێر) ئەو پرۆسە عەقڵیەی کە ئەو قوتابیە بەکاری هێنا (گەڕاندنەوەیە) لەبەر ئەوەی ئێمە هیچ وەڵامێکی راست یان هەڵەمان نەدایە، بەڵکو ئەو خۆی بیری کردەوەو وەڵامی راستی هێنایەوە یادی خۆی.

بەڵام ئەگەر ئەمجارەیان بە جۆرێکی تر پرسیارەکەمان لێکردو وتمان، کام لەم شارانەی خوارەوە پایتەختی هەرێمی کوردستانی عێراقە؟ (1) کەرکوك (2) دهۆك (3) هەولێر (4) سلێمانی، ئەگەر لە وەڵامدا ئاماژەی بۆ شاری هەولێر کرد، واتە وەڵامەکەی راستەو ئەو پرۆسە عەقڵیەی کە بەکاری هێنا پێی دەڵێن (ناسینەوە)، لەبەر ئەوەی ئەرکی ئەو ناسینەوەی وەڵامی راست بووە لە نێوان ئەو چوار وەڵامە کە سیانیان هەڵەیەو تەنها یەکێکیان راستە.

کۆئەندامی یادکردنەوەو چۆنێتی کارکردنی:-

تاوەکوو ئێستا چەندەها نموونەو لێکدانەوەی جیا جیا دەربارەی شێوەو چۆنێتی کارکردنی کۆئەندامی یادکردنەوە، هاتۆتە گۆڕەپان‌و هەریەکەیان بۆچوون‌و پێشبینی تایبەت بەخۆی هەیە دەربارەی کۆئەندامی یادکردنەوەو لە گۆشەنیگای جیا جیا سەیری کراوە، لێرەدا یەکێك لەو تێڕوانین‌و بۆچوونانە باس دەکەین، ئەویش راو بۆچوونی هەردوو زانا (ئەتکنسون‌و شفرین)ــە.

بە بۆچوونی ئەو دوو زانایە، مرۆڤ (3) سێ جۆر یادکردنەوەی هەیەو هەریەکەیان بە جیا لە ئەوی تر کارەکات‌و سەربەخۆیی خۆیان هەیە (العتوم، 2004، ص279). هەرچەندە هەندێك لە زاناکان بەگومانن لە ئەوەی کە هەریەکەیان سەربەخۆ بن، بەڵکو پەیوەندی لە نێوان یادکردنەوەی کورتە ماوەو یادکردنەوەی درێژە ماوەدا هەیە. بەهەر حاڵ ئەو دوو زانایە لەسەر ئەم سێ جۆر یادکردنەوەیە کۆکن، کە بریتین لە:-

1-کۆئەندامی هەستە یادکردنەوە (جهاز الذاكرة الحسية) (Sensory Memory) (SM)

2-کۆئەندامی یادکردنەوەی کورتە ماوە (جهاز الذاكرة قصيرة المدى) (Short Term Memory) (STM)

3-کۆئەندامی یادکردنەوەی درێژە ماوە (جهاز الذاكرة بعيدة المدى) (Long Term 0Memory) (LTM)

کەواتە بەپێی ئەو هێڵکارییەی ئەو دوو زانایە، ئێمە زانیاری‌و رووداوو وورووژێنەرەکانی جیهانی دەرەوەو ناوەوە لە رێگەی هەستەوەرەکانمانەوە وەردەگرین‌و یەکسەر دەچنە ناو یەکەم کۆگاو کۆئەندامی یادکردنەوە، کە

ئەویش کۆئەندامی هەستە یادکردنەوەیە (SM)، بە بۆچوونی ئەو دوو زانایە ئەو زانیارییانەی کە لەم کۆگایە عەمبار دەکرێن، بریتیە لە شوێنەواری ورووژێنەرو رووداوو زانیارییەکان‌و بۆ ماوەیەکی زۆر زۆر کەم کە بەشێکی بچووکی یەك چرکەیە.

بۆ نموونە کاتێك سەیری دیمەنێك دەکەین، شوێنەواری ئەو دیمەنە لە خەیاڵ‌و هەستەوەرەکان بریتییە لە کۆئەندامی هەستە یادکردنەوە، ئینجا کاتێك ئەو زانیاریانە دەچنە ناو ئەو کۆئەندامە، ئەگەر بەئاگا نەبین بۆی‌و گرنگی پێ نەدەین، ئەوا یەکسەر بیردەچنەوە، بەڵام ئەگەر گرنگی پێبدرێت‌و بەئاگابین ئەوا هەندێك لەو زانیارییانەی ناو کۆئەندامی هەستە یادکردنەوە یەکسەر بۆ کۆگاو کۆئەندامی دووهەمی یادکردنەوە کە ئەویش کۆئەندامی یادکردنەوەی کورتە ماوەیە، دەگوێزرێنەوە.

ئەم کۆئەندامە بۆ ماوەیەکی کەم نزیکەی (15) پانزە چرکە پارێزگاری لەو زانیاریانە دەکات‌و تیایدا دەمێنێتەوە، هەندێك جاریش بەهۆی دووبارەکردنەوەو زیاتر گرنگی دان بە ئەو زانیاریانە، ئەوە بۆ ماوەی (چەند خولەکێك) دەمێنێتەوە، بەڵام دوای ئەو ماوەیە ئەگەر مامەڵەی قووڵ‌و پێویست لەگەڵ ئەو زانیاریانەی ناو کۆئەندامی یادکردنەوەی کورتە ماوە، نەکرێت، ئەوا لەبیردەچنەوە، بەڵام ئەگەر گرنگی بەو زانیاریانە دراو چەند جارێك دووبارە کرانەوەو پەیوەست کران بە زانیارییە کۆنەکانی تری ناو کۆئەندامی یادکردنەوەو هەوڵی رێك خستنیان درا، ئەو کاتە زانیارییەکانی ناو کۆئەندامی کورتە ماوە (STM) بۆ ناو کۆگاو کۆئەندامی یادکردنەوەی درێژە ماوە (LTM) دەگوێزرێنەوە، هەر ئەوەندە زانیارییەکان چوونە ناو کۆگای درێژە ماوە، ئیتر لەوێدا بۆ ماوەیەکی زۆرو جاری وا هەیە هەتا هەتایە، هەر دەمێننەوەو هەرچ کاتێکیش پێویستمان پێیان بوو ئەوا یەکسەر دەگەڕێنەوە بۆ

کۆئەندامی یادکردنەوەی کورتە ماوەو لەوێشەوە لە ڕێگەی قسەکردن بێت یان لە ڕێگەی نووسین یان لە ڕێگەی کارکردن و جێبەجێکردنی کارو چالاکی پراکتیکیەوە یان ئاماژەو جوولەو هەڵس و کەوتی دەم و چاوەوە، بەرجەستە دەبن و گوزارشتیان لێدەکرێت.

واتە پەیوەندی بەردەوام لە نێوان کۆئەندامی کورتە ماوەو درێژە ماوەدا هەیەو هەر لە ڕێگەی کۆئەندامی کورتە ماوەوە زانیاریەکان دەچنە ناو کۆئەندامی درێژە ماوەو هەر لە ڕێگەی ئەویشەوە زانیارییەکانی ناو درێژە ماوە بۆ کارو چالاکی پێویست بەکار دەهێنرێن و یادیان دەکرێتەوە، واتە کۆئەندامی یادکردنەوەی کورتە ماوە سەنتەری جێبەجێکردن و بەرپرسیارە لە گەڕاندنەوەو هێنانەوە یادی هەموو زانیاری و یادەوەرییەکانی ناو هەردوو کۆئەندامی یادکردنەوەی کورتە ماوەو درێژە ماوە.

لەبیرچوونەوە (النسیان)

لەبیرچوونەوە دیاردەیەکی سروشتیەو کەس نییە شتی لەبیر نەچێتەوە، بەڵام جیاوازی نێوان تاکەکان لە برو جۆری بیرچوونەوەکەیە، واتە هەندێك کەس زۆر شتی لەبیردەچێتەوە، بەڵام هەندێکی تر مام ناوەندییەو کەسانێکیش هەن یادکردنەوەیان زۆر بەهێزەو بەکەمی شتیان لەبیردەچێتەوە، هەروەها هەندێك کەس بە زۆری ناویان لەبیردەچێتەوە، هەندێکی تر مێژوو و ژمارە.

لەبیرچوونەوە لەلایەك باش‌و خێرە بۆ مرۆڤ و بەهۆیەوە لە رووداوو کارەساتە ناخۆشەکان رزگارمان دەبێت‌و ئەو زانیاری‌و شتانەی کە زیادو بێ سوودن لەبیرمان دەچنەوە، بەڵام لەلایەکی ترەوە لەبیرچوونەوە خراپەو زیانی زۆرمان پێدەگەیەنێ، بۆ نموونە قوتابی خۆی بۆ تاقیکردنەوەی بەکالۆریا ئامادە کردووەو پاشەڕۆژی لەسەر ئەو تاقیکردنەوەیە، کەچی لە ئەنجامی کۆمەڵێك فاکتەرەوە زۆر زانیاری بەسوودی لەبیردەچێتەوەو لە تاقیکردنەوە نمرەی پێویست وەرناگرێت، یان هەندێك جار ناوی ئازیزو دۆست‌و برادەرانمان لەبیردەچێتەوە یان ژوان‌و شتی گرنگی ترمان لەبیردەچێت. کەواتە لەبیرچوونەوە دیاردەیەکەو لایەنی باش‌و خراپی خۆی هەیە.

مەبەست لە لەبیرچوونەوە ئەوەیە کە لە کاتی پێویستدا نەتوانین ئەو زانیاری‌و شتانەی کە پێویستمانە بیانهێنینەوە یادی خۆمان‌و کارو چالاکیەکانی خۆمانی پێ جێبەجێ بکەین، توێژینەوەو لێکۆڵینەوەی زۆر لەسەر لەبیرچوونەوە کراوە، یەکەم کەسیش کە بەشێوەیەکی زانستییانە توێژینەوەی لەسەر لەبیرچوونەوە کرد، فەیلەسوف‌و دەروونزانی ئەڵمانی (هێرمان ئیبنجهاوس) (Ebbinghaus) بوو، (ئیبنجهاوس) لەو بڕوایەدا بوو

كە عەقڵ بیری جیا جیا دەربارەی رووداوو زانیارییە هەست پێكراوەكانی رابردوو عەمبار دەكات، لەبەر ئەوەی ئەو رووداوو وروژێنەرو شتە هەست پێكراوانەی كە لە كاتو شوێنی نزیك بەیەك روودەدەن، ئەوا پەیوەست دەبن بەیەكەوەو هەریەكەیان ئەوی تر دەهێنێتەوە یاد.

بۆ نموونە ئەگەر یەكێك لە بەردەم ماڵێكدا بڕوات (شوێن)و لەو بەردەم ماڵەدا تووشی رووداوێكی ناخۆش (كوشتن) ببێت، ئەوا لە داهاتوو هەرچ كاتێك ئەو كەسە بچێتە ئەو شوێنە، ئەوا یەكسەر ئەو رووداوەی بیردەكەوێتەوە، وەیان بە پێچەوانەوە، ئەگەر باسی كوشتنەكە بكرێت ئەوا یەكسەر ئەو بەردەرگای ماڵو شوێنەی وەبیردەكەوێتەوە. كەواتە بە بۆچوونی (ئیبنجهاوس) كۆنەندامی یادكردنەوە پڕە لە هەزارەها رووداوو شتی هەست پێكراوی بەیەكەوە بەستراو، كە پەیوەندی كاتی یان شوێنی لە نێوانیاندا هەیە.

توێژینەوەكەی (ئیبنجهاوس) دەربارەی بڕگەو وشەی بێ ماناو ناماقووڵ (عديمة المعنى) بوو، لەمیانەی توێژینەوەكەی (13) سیانزدە بڕگەی (مقطع) لەو بڕگانە كە هیچ مانایەكیان نەبوو، بەڵكو بریتی بوو لە چەند پیتێكی رێكخراو كە لە فەرهەنگو زماندا هیچ مانایەكیان نەبوو، بەڵام ئەم داوای لە ئەو كەسانەی كە لە ژێر توێژینەوەكەدا بوون، دەكرد كە ئەو بڕگە بێ مانایە لەبەر بكەنو دواتر تاقی كردنەوە بۆ ئەوەی بزانێت چەندیان لەبەركردووەو چەندیان لەبیرچۆتەوە.

لە ئەنجامی توێژینەوەكە بۆی دەركەوت كە (50٪) واتە نیوەی ئەو بڕگانەی كە لەبەریان كردبوو دوای (20) خوولەك لەبیریان چووەوە، هەروەها لە دوای یەك كاتژمێر (60) شەست خوولەك (66٪)ی بڕگەكانیان لەبیرچووەوەو لە دوای (6) شەش رۆژیش (75٪) بڕگەكانیان لەبیرنەماو لە دوای (31) سیو یەك رۆژیش (80٪)ی بڕگەكانیان لەبیرچووە، ئەمەش مانای ئەوەیە كە ئەو شتانەی كە بێ مانانو پەیوەست نین بەیەكەوە ئەوا زۆر لە كۆنەندامی یادكردنەوەدا نامێننو زوو لەبیردەچنەوە. (الأزیرجاوی، 1991، ص116).

تیۆرەکانی لەبیرچوونەوە

بەردەوام توێژەران لە هەوڵی زانینی هۆکانی لەبیرچوونەوەدا بوون، واتە دەیانویست ئەوە بزانن، بۆچی مرۆڤ شتی لەبیردەچێتەوە؟

دەرئەنجامی هەوڵ‌و کۆشش‌و توێژینەوەکانی ئەو بوارە ئاماژە بۆ بوونی کۆمەڵێك فاکتەر دەکەن، کە دەتوانین لەم چەند تیۆرەی خوارەوەدا کۆیان بکەینەوە:-

(1) تیۆری پشتگوێ خستن‌و پووکانەوە (نظرية الإهمال والضمور):-

ئەم تیۆرە بە کۆنترین تیۆرەکانی لەبیرچوونەوە دادەنرێت‌و لەگەڵ بۆچوونەکەی (ئیبنجاوس)دا یەك دەگرێتەوە کە لەو بڕوایەدا بوو کە زانیاری‌و شتە هەست پێکراوەکانی ناو کۆئەندامی یادکردنەوە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ بەپێی کات بەرەو لاوازی‌و نەمان‌و پووکانەوە دەڕۆن، لایەنگرانی ئەم تیۆرە لەو بڕوایەدان کە ئەو زانیاری‌و شتانەی ئێمە فێریان دەبین‌و دواتر بەکاریان ناهێنین‌و پشتگوێیان دەخەین؛ ئەوا دوای ماوەیەك لەبیردەچنەوە.

واتە فێربوون دەرئەنجامی کارکردن‌و بەکارهێنان‌و خۆ ماندووکردنە، لەبەر ئەوە لەبیرچوونەوەش دەرئەنجامی کارکردن‌و بەکارنەهێنان‌و تەمبەڵیە. لە ڕاستیدا ئەم تیۆرە تا ڕادەیەك ڕاستیەکانی پێکاوەو هەندێك زانیاری‌و شتی فێربوو پێویستی بە بەکارهێنانی بەردەوام‌و زوو زوو دەمەزەردکردنەوە هەیە بۆ ئەوەی لەبیرنەچنەوە، بەڵام هەندێك زانیاری‌و شتی تر هەن، کە چەندەها ساڵە فێری بووین‌و ماوەیەکی زۆریش بەکاریان ناهێنین، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەر لەبیرنەچوونەتەوە.

(2) تیۆری تێکەڵو پێکەڵ بوونو ڕێگەگرتن(نظرية التداخل والتعطيل):-

بە بۆچوونی لایەنگرانی ئەم تیۆرە مرۆڤ بۆیە شتی لەبیردەچێتەوە، چونکە زانیاری کۆنو نوێ تێکەڵ بەیەکتری دەبنو هەریەکەیان دەبن بە بەربەستو ڕێگر بۆ ئەوی تریان. بۆ نموونە مرۆڤ کاتێك فێری بابەتێك دەبێت، دواتر بابەتێکی تر دەخوێنێ، ئەوا دوور نییە ئەو دوو بابەتە تێکەڵ بەیەکتری بنو ئەو مرۆڤە نەتوانێت وەك پێویست ئەو دوو بابەتەی کە فێری بووە بیان هێنێتەوە یادی خۆیو هەندێکیانی لەبیربچێتەوە. ئینجا هەندێك جار بابەتە کۆنەکە دەبێت بە بەربەستو ڕێگر لەبەردەم وەبیرهێنانەوەی بابەتە نوێیەکەو تێکەڵ بەیەکتر دەبن، هەندێك جاریش بە پێچەوانەوە بابەتە نوێیەکە دەبێت بە ڕێگر لە بەردەم وەبیرهاتنەوەی بابەتە کۆنەکە.

لەبەر ئەوە زۆر جار زانایان پێشنیازی ئەوە دەکەن کە نابێت دوو بابەتی چوون یەكو نزیك لەیەك بەدوای یەکتریدا بخوێندرێن، یان لە خشتەدا دابنرێن، بەڵکو دەبێت دوو بابەتی جیا لە یەکتر دابنرێن، بۆ ئەوەی تێکەڵیو ڕێگرتن روونەدات، لەبەر ئەوەی زیاتر ئەو تێکەڵو ڕێگەگرتنە لە نێوان ئەو بابەتو کارو چالاکییانەدا دەبێت کە لەیەکەوە نزیکنو وەك یەك وان. لەلایەکی تریشەوە پێویستە ماوەو پشوو لە نێوان خوێندنەوەی بابەتە جۆراو جۆرەکانو کارو چالاکییەکانی رۆژانەدا هەبێت، بۆ ئەوەی بابەتو کارو چالاکی یەکەم جێگای خۆی لە کۆئەندامی یادکردنەوەدا بکاتەوەو ماوەیەکی بەسەردا بڕوات، ئینجا بابەتو کارو چالاکی دووهەم دەست پێبکرێت، کە ئەمەش دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی لەبیرچوونەوەو تێکەڵو پێکەڵی.

(3) تیۆری کپ و خەفەکردن (نظرية الكبت):-

بە بۆچوونی (فرۆید) سەرچاوەو هۆکاری سەرەکی لەبیرچوونەوە خەفەو کپ کردنی ئەو رووداوو کارەسات و وروورژێنەرانەیە کە بە ئازارو ناخۆشن و هەست و سۆزو کەرامەتی مرۆڤ بریندار دەکەن، واتە لە رێگەی پرۆسەی کپ کردن و چەپاندنەوە (کبت) ئەو رووداوو بەسەرهات و وروورژێنەرانە لە بواری هەستیەوە بۆ بواری نەستی (اللاشعور) دەگوێزرێنەوەو ئەو کەسە لەو ئازارو ناخۆشیە رزگار دەکەن.

کەواتە بەپێی ئەم تیۆرە شتێك نییە ناوی لەبیرچوونەوە بێت، بەڵکو بریتییە لە دوورخستنەوەی شتە بەئازارو ناخۆشەکان و عەمبارکردنیان لە نەستیدا، ئیتر هەرچ کاتێك بواری لە رێگەی (خەون یان خەواندنی موگناتیسی ... هتد) بۆ رەخسا، ئەوا دزە دەکەن و دووبارە دەگەڕێنەوە بواری هەستی، بەڵام لە کاتی ئاساییدا ئەوا (منی) مرۆڤ رێگە بەو شتە کپ کراوانەی بواری نەستی نادات کە بە ئارەزووی خۆیان بگەڕێنەوە بواری هەستی و (من)و کەسایەتی مرۆڤ رووبەڕووی مەترسی و هەڕەشە بکەنەوە.

هەر لەبەر رۆشنایی ئەم تیۆرە دیاردەی خۆ لەبیرچوونەوە (فقدان الذاكرة) (Amnesia) راڤە دەکرێت و مرۆڤ لە ئەنجامی کارەسات و رووداوی دڵتەزێن و جەرگ بڕەوە بۆ ماوەیەکی دیاریکراو (زۆر یان کەم) ناوی خۆی و کەس و کارو رووداوو بەسەرهاتەکانی ژیانی لەبیردەچێتەوە.

(4) تیۆری سڕینەوە (نظرية الإمحاء) (Obliteration Theory):-

بەپێی ئەم تیۆرە ئەگەر مرۆڤ فێری شتێك ببێت دوای ئەوەی بارودۆخێکی تایبەتی و نائاسایی رووبدات، ئەوە زۆر لەو شتە وەرگیراوە فێربووانە لەبیردەچنەوە، بارودۆخەکانیش ئەمانەن:-

(أ) ڕێگەگرتن لە مژینی پرۆتین:-

هەندێك جار ئەگەر هەندێك ماددە لە ناو لەشی مرۆڤ کەم بکات، ئەوا ئەو کەمییە دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەندێك لە پرۆتینەکان نەمژرێت و لەش سوودیان لێوەرنەگرێت، ئینجا نەمژین و شتیەڵ نەکردنەوەی ئەو پرۆتینانە دەبێتە هۆی ڕێگەگرتن لە عەمبارکردن و پاراستنی زانیارییەکان لەناو کۆئەندامی یادکردنەوەی درێژە ماوە، کە ئەمەش دەبێتە هۆی لەبیرچوونەوەی ئەو زانیارییانەی کە ڕێکەوتی کاتی نەمژینی پرۆتینەکان دەکات.

(ب) ڕووداو و کارەساتی دەروونی و جەستەیی:-

هەندێك جار کارەسات و ڕووداوی دڵتەزێنی جەستەیی یان دەروونی بەهێز، دەبنە هۆی سڕینەوەو لەناوبردنی ژمارەیەك لە زانیاری و ڕووداوی عەمبارکراوی ناو کۆئەندامی یادکردنەوە، ئینجا هەندێك جار ئەو سڕینەوەو لەبیرچوونەوەیە کاتیەو هەندێك جار بۆ هەتا هەتایە. بۆ نموونە هەندێك لەو نەخۆشیانەی کە بە کارەبا چارەسەر کرابوون، زۆر لە زانیاری و ڕووداوەکانی ژیانیان لەبیرچووبووەوە، یان شتی قورس کەوتنەسەر سەرو کارەساتی جەرگبڕ دەبنە هۆی لەبیرچوونەوە. (العتوم، 2004، ص303-304).

(جـ) زیان گەیاندن بە مێشك:-

کاتێك لە ئەنجامی ڕووداو و کارەسات و خووگرتن بە ماددەی هۆشبەر (خۆسەرخۆشکەرو سڕکەرەوە) (مخدرات) هەندێك لە بەشەکانی مێشك زیانیان پێدەگات یان لەناودەچن، ئەوا بڕێکی زۆر لە زانیارییەکانی ناو کۆئەندامی یادکردنەوە بۆ ماوەیەکی کاتی یان هەتایی دەسڕێنەوەو لەناودەچن.

چۆن یادکردنەوەی خۆمان بەهێز بکەین ؟

پێشەکی دەبێت هەموومان ئەو ڕاستییە بزانین کە تاوەکوو ئێستاش زانست نەیتوانیوە، کە بەشێوەیەکی وردو زانستییانە جێگاو شوێنی عەمبارکردن‌و پاراستنی زانیارییەکان‌و ئەو ئەندام‌و بەشانەی کە بەرپرسیارن لە پرۆسەی یادکردنەوە دیاری بکات، بەڵام لەگەڵ ئەو کەم‌و کوڕییانە، ئێستا زانیارییەکی زۆر دەربارەی کۆئەندامی یادکردنەوەو چۆنێتی یادکردنەوە هەیەو ئەو ڕاستییانە دەرکەوتووە، کە مێشکی مرۆڤ بە درێژایی ژیانی توانای عەمبارکردنی نزیکەی (200) دوو سەد ملیۆن تا دوو سێ بەلایین یەکەی لە زانیاری هەیە.

واتە زانیاری ئێمە زیاتر دەربارەی چۆنێتی کارکردنی یادکردنەوەیە نەك جێگاو شوێن‌و (ماهیەت)و سروشتی یادکردنەوە لە مێشکدا. ئەوە ماوە بڵێین زانیاری‌و ڕووداوەکان چۆن تۆمارو عەمبار بکرێن، هەر بە ئەو شێوەیەش یاد دەکرێنەوە. بۆ نموونە ئەگەر ئێمە گوێبیستی دەنگێك ببین‌و بەشێوەی دەنگ هێمای بدرێتێ‌و لە مێشکدا تۆمار بکرێت، ئەوا لە داهاتووشدا هەر بەشێوەی دەنگ یاد دەکرێتەوە، بەڵام ئەگەر ڕووداوو زانیاری‌و شتێك بە چاو ببینین‌و بە گوێش بیبیستین، ئەوا لە مێشکدا هەر بەو شێوەیە تۆمارو عەمبار دەکرێت‌و لە کاتی یادکردنەوەشدا بە وێنەو دەنگ دەگەڕێتەوە.

ئینجا هەر لەبەر ئەوەشە کە ئەو شتانەی بە هەستەوەرێك زیاتر تۆمار دەکرێن، گەڕاندنەوەو ناسینەوەیان ئاسانتر دەبێت لە ئەو شتانەی کە بەیەك هەستەوەر تۆمار دەکرێن، **کەواتە بۆ ئەوەی بە ئاسانی تۆمارو عەمباری زانیاری‌و ڕووداوە گرنگەکانی ژیانمان بکرێت‌و لە کاتی پێویستدا بیانهێنینەوە یادی خۆمان‌و تووشی لەبیرچوونەوەیان نەبین، ئەوا دەبێت ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەین:-**

(1) ئەو شتانەی لێیان تێدەگەین‌و ئەم سەرو ئەو سەری دیاردەکە دەزانین بە ئاسانی تۆمارو عەمبار دەکرێن‌و لە کاتی پێویستدا دەیانهێنینەوە یادی خۆمان، بە پێچەوانەی ئەو شتانەی کە لێیان تێناگەین‌و تەنها ئەزبەرو دەرخیان دەکەین. لەبەر ئەوە ئەرکی سەرشانی هەموومانە هەوڵی تێگەیشتنی شتەکان بدەین نەك لەبەرکردنی بێ ماناو دەرخ، لەبەر ئەوەی هەرچ کات‌و ماندووبوونێك بۆ دەرخ‌و ئەزبەرکردن تەرخان بکرێت، بەفیڕۆ دەچێت‌و هیچ سوودێکی بۆ یادکردنەوە نابێت.

(2) نابێت لە کاتی خوێندنەوەو تاووتوێکردنی دیاردەکانی ژیان یەکسەر بچینە ناو قووڵایی‌و وردەکارییەکان، بەڵکو زۆر پێویستە یەکەم جار بەشێوەیەکی گشتی‌و سەرتاسەری سەیریان بکەین‌و کەمێك شارەزایی گشتی دەربارەیان پەیدا بکەین، ئینجا دوای ئەوە وردە وردە بچینە ناو بەش‌و لایەنە جیا جیاکان‌و وردەکاریەکانیانەوە.

(3) زۆر گرنگە شتە وشك‌و بێماناکان پەیوەست بکەین بە پاشەڕۆژو چارەنووسی داهاتوومان، بۆ ئەوەی پاڵنەرو حەزو ئارەزوو بۆ خۆمان دروست بکەین‌و لە رێگەیەوە ببین بە کەسێکی خۆڕاگرو بە ئارام‌و بە ئاسانی لە ئیش‌و کارە قورسەکان رانەکەین.

(4) هەروەها زۆر گرنگە رووداوو ژمارەو شتە بێ ماناو وشکەکان پەیوەست بکەین بە رووداوو شتە خۆشەکانی ژیانمان‌و ئەو کەس‌و شوێنانەی کە مایەی دڵخۆشی‌و رەزامەندیمانن، بۆ ئەوەی لە کاتی یادکردنەوەیان پەیوەست بین بەو شتە خۆش‌و دڵخۆشکەرانەو بە ئاسانی بیێنەوە یادمان.

(5) دووبارەکردنەوەی شتەکان هۆکارێکی زۆر گرنگە بۆ چەسپاندنی رووداوو شتەکان لە کۆئەندامی یادکردنەوەو دواتر بە ئاسانی گەڕاندنەوەیان.

(6) ڕێك خستنی زانیاریی‌و شتەکان گرنگە، ئەو شتانەی کە بە ڕێك‌و پێکی لەبەر دەکرێن‌و تۆمارو عەمبار دەکرێن، ئەوا هەر بەو ڕێك‌و پێکیەو بە ئاسانی دێنەوە یادو درەنگ لەبیردەچنەوە، ئەگەر بەراورد بکرێن بە شتە ناڕێك‌و پێکەکان.

(7) ئەو کارو چالاکیانەی کە بە کردەوەو بەشێوەیەکی پراکتیکی لە واقیعدا جێبەجێیان دەکەین، باشتر عەمبارو تۆمار دەکرێن‌و دواتر بە ئاسانی دێنەوە یادمان، ئەگەر بەراورد بکرێن بەو شتانەی کە هەر قسەو شتی تیۆرین، لەبەر ئەوە زۆر گرنگە هەوڵی کردن‌و جێبەجێکردنی کارو چالاکییەکان بدەین‌و بەشێوەیەکی پراکتیکیانە بەئاکامیان بگەیەنین.

(8) تۆمارکردن‌و عەمبارکردن‌و پاراستن‌و یادکردنەوەی زانیاریی‌و ڕووداوو شتەکانی ژیان پێویستی بە کەش‌و هەوای گونجاو هەیە، بۆ نموونە خوێندنەوەو کارکردن لە شوێنێکی بێ دەنگ‌و خۆش‌و فێنك زۆر باشترو کاریگەرترە لە شوێنێکی قەرەباڵغ‌و ناخۆش‌و زۆر گەرم یان زۆر سارد. لەبەر ئەوە دەبێت هەموومان لە هەوڵی دابین کردنی کەش‌و هەوای گونجاوبین، بۆ ئەوەی بە ئاسانی لێیان تێبگەین‌و لە کاتی پێویستدا یادیان بکەینەوە.

(9) پێویستە ئەو کارو چالاکیانەی زۆر قورس‌و گرانن، ئەوا بە چەند جارێك بیان خوێنینەوە یان بەئاکامیان بگەیەنین، بۆ ئەوەی تووشی ماندووبوون‌و بێزاری نەبین، بەڵام ئەو کارو چالاکیانەی کە سادەو ساکارو کەمن، ئەوا دەبێت بەیەك جار جێبەجێیان بکەین.

(10) هەرچ کاتێك هەستت بە بێزاریی‌و ماندووبوون کرد، ئەوا واز لەو کارو چالاکییە بهێنەو هەوڵ بدە خۆت بە یاریی‌و گەڕان‌و چالاکییەکی خۆشەوە خەریك بکە، تا دەحەسێیتەوەو لە بێزاریی‌و ماندووبوونەکە ڕزگارت دەبێت، ئینجا دووبارە دەست بە کارو چالاکییەکەت بکەرەوە.

(11) زۆر لە زانایان لەگەڵ ئەوەدان کە خوێندنەوە بە دەنگی بەرز لە کاتی خۆ تاقیکردنەوەدا باشترە لە خوێندنەوەی بە ژێر لێوو بێدەنگ.

(12) پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان دانیشتن‌و وەستانی لەش‌و شێوەی یادکردنەوەدا هەیە، دەرئەنجامی هەندێك لێکۆڵینەوە ئەوەیان دەرخست کە ئەگەر مرۆڤ لە کاتی خوێندنەوەو لەبەرکردن‌و تێگەیشتنی بابەتێك بە پێوەوە راوەستابوو ئەوا لە کاتی یادکردنەوەو هێنانەوە بیری ئەو بابەتە بە پێوە بێ باشترەو بە ئاسانی دێتەوە بیری.

لە یەکێك لە توێژینەوەکان ژمارەیەك قوتابی کران بە دوو کۆمەڵ‌و کۆمەڵەی یەکەم بە راوەستان‌و بە پێوە بابەتەکەیان لەبەرکرد، بەڵام کۆمەڵەی دووهەم بە پاڵکەوتنەوە بابەتەکەیان لەبەرکرد، دوای ئەوە داوایان لێکرا کە یادی بابەتەکە بکەنەوەو بیهێننە یادی خۆیان، دەرکەوت ئەوانەی کە بە راوەستان‌و بە پێوە بابەتەکەیان لەبەرکردبوو، ئەوا باشتر لە کۆمەڵەکەی ترو زۆر بە ئاسانی هەر بەپێوەو بە راوەستانەوە بابەتەکەیان هاتەوە بیر، بەڵام قوتابیانی کۆمەڵەی دووهەم بە پاڵکەوتن‌و راکشانەوە باشترو خێراتر لە قوتابیانی کۆمەڵەی یەکەم، بابەتەکەیان دەهاتەوە بیر، ئەمەو چەندەها لێکۆڵینەوەی تر ئەوەیان دەرخستووە کە تا رادەیەکی زۆر پەیوەندی لە نێوان شێوەی وەستان‌و دانیشتن‌و جووڵەی جەستەو شێوەی هێنانەوە یادی بابەتەکان هەیە.

لەبەر ئەوە پێویستە قوتابی بەوشێوەیە بابەتەکە بخوێنێتەوەو لەبەری بکات کە وەك ئەو شێوەیە وابێ کە لە کاتی تاقیکردنەوەش دەیکات. کەواتە باشترین شێوەی لەش‌و جەستە ئەوەیە کە قوتابی لە کاتی خوێندنەوەو خۆئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوە لەسەر کورسی‌و لە بەردەم مێزێکدا دانیشتبێ،

چونکە لە کاتی تاقیکردنەوەش و لەناو هۆڵەکەی هەر لەسەر کورسی و لە بەردەم مێزێکدا دادەنیشێ کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئاسانکردنی پرۆسەی یادکردنەوەو هێنانەوە یادی زانیاری و شارەزایی و رووداوەکان، کەواتە قوتابی تا دەتوانێت بەپێوەو بە راوەستان یان بە پاڵکەوتن و راکشانەوە (سەعی) نەکات و خۆی بۆ تاقیکردنەوە ئامادە نەکات، لەبەر ئەوەی دەگمەنە قوتابی بە راوەستان یان بە پاڵکەوتنەوە تاقیکردنەوە بکات (ابراهیم وابراهیم، 2003، ص259).

(13) ئەو بابەت و شتانەی حەزیان لێدەکەین و لەگەڵ حەزو ئارەزووەکانماندا دەگونجێن بە ئاسانی لەبەردەکرێن و بە ئاسانیش دێنەوە یادمان، لەبەر ئەوە زۆر گرنگە حەزو ئارەزوو و پاڵنەر بۆ خۆمان دروست بکەین و بابەت و شتەکان لەلای خۆمان خۆش بکەین بۆ ئەوەی تووشی لەبیرچوونەوە نەبین، هەروەها دەبێت لەو بارودۆخ و حاڵەتانە دوور بکەوینەوە کە بابەت و شتەکانمان لەبەرچاوەدەخەن و تووشی ئازارو ناخۆشیمان دەکەن.

(14) پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان ئاراستەو لێکدانەوەو تێگەیشتن و بیرو بۆچوونەکان لەلایەک و چۆنێتی بەئاکام گەیاندنی کارو چالاکیەک لەلایەکی تر هەیە. بۆ نموونە ئەگەر مرۆڤ راو بۆچوون و بیرکردنەوەی هەڵەو نامەنتیقی دەربارەی ژیان و تواناو لێهاتوویی خۆی هەبێت، ئەوا زۆر جار لە کارو چالاکییەکانیدا سەرکەوتوو نابێت و ئەو بۆچوونە هەڵەو ناواقیعییانە دەبن بە بەربەست و رێگر لە بەردەم تواناو بەهرەکانیداو کەلەپچەی دەست و پێی دەکەن و مێشک و تواناکانی بەرەو ئیفلیجی دەبەن.

بەداخەوە زۆربەی ئەو قوتابیانەی کە لە خوێندندا سەرکەوتن بەدەست ناهێنن، هەڵگرو خاوەنی کۆمەڵێک راو بۆچوونی هەڵەو ناواقیعین دەربارەی ژیان و تواناو لێهاتوویی خۆیان، کە ئەم راو بۆچوونە هەڵەو نامەنتیقی و ناواقیعییانە بەشێوەیەکی نێگەتیڤ و خراپ مێشکیان پرۆگرام سازو ئاراستە

دەکەن و رەنگدانەوەی خراپیان لەسەر کارو چالاکییەکانیان دەبێت، بۆ نموونە زۆربەی ئەو قوتابیانە بەردەوام دەڵێن:-

(1) ئەم بابەتە زۆر قورس و ناخۆشەو کەس لێی تێناگات.

(2) من بۆچی بخوێنم، خوێندن سوودی چییە.

(3) بەختم نییەو چەند خۆم ماندوو بکەم دەرناچم.

(4) تواناکم لاوازەو ناتوانم لەم بابەتە تێبگەم.

(5) من کەسێکی بێدەسەلاتم و نابم بەهیچ شتێك.

ئەگەر سەیری ئەو پێنج برگەیەی سەرەوە بکەین، بۆمان دەردەکەوێت کە هەموویان راو بۆچوونی هەڵەو نازانستین، بێگومان دووبارەکردنەوەی ئەو بۆچوونانەو بڕواکردن پێیان، دەبنە هۆی ئیفلیج کردنی تواناو لێهاتوویی ئەو قوتابیانەو رۆژ لە دوای رۆژ بەرەو خراپی دەڕۆن و دوای ماوەیەك دەگەنە ئەو ئاستەی کە ئەو بۆچوونانەی سەرەوە وەربگرن و بڕوایان بە خۆیان نەمێنێ و بە چاوی نزم و گومان سەیری خۆیان بکەن، لەبەر ئەوەی ئەگەر کەسێك بە خۆی بڵێ من هیچ نازانم و تێناگەم، ئەوا دوای ماوەیەك وەك کەسێکی نەزان و تێنەگەیشتوو رەفتارو هەڵس و کەوت دەکات.

بۆ ئەوەی تووشی ئەو پەتاو بەڵایە نەبین و بە هەڵە لە خۆمان تێنەگەین، ئەوا دەبێت پێچەوانەی ئەوانەی سەرەوە بڵێین و بڕوامان بە تواناو بەهرەکانی خۆمان بێت و بەگەشبینانە سەیری ژیان و دیاردەکانی بکەین و بەردەوام ئەو بڕواو راو بۆچوونانەمان هەبێت، کە ئێمە کەسانی بەتواناو لێهاتووین و ئەگەر هەوڵ و کۆشش بکەین، ئەوا بەردەوام لە ژیاندا سەرکەوتن بەدەست دەهێنین و هیچ شتێك لە بەردەم مرۆڤ مەحاڵ نییەو دەتوانین بە خۆڕاگری و خوێندنی

بەردەوام بەسەر هەموو کۆسپ‌و تەگەرەکانی ژیاندا سەرکەوین‌و ژیانیش بۆ کەس گوڵبژێر نەکراوەو بریتییە لە زنجیرەیەکی نەپساوە لە کەوتن‌و هەڵسان‌و بەرزو نشێو، بەڵام گرنگ ئەوەیە سوود لە کەوتنەکانمان وەربگرین، تا بۆ هەنگاوەکانی داهاتوو بەکەڵك بن.

ئەگەر ئێمە بەم شێوەیە بیربکەینەوەو ئەو راو بۆچوونە پۆزەتیڤ‌و باشانەمان دەربارەی خودی خۆمان‌و دیاردەکانی ژیان هەبێت، ئەوا بەردەوام لە ژیاندا سەرکەوتن بەدەست دەهێنین‌و تا ئەوپەڕی توانا سوود لە تواناو بەهرەکانمان وەردەگرین.

بەشی دەهەم

بیرکردنەوە

پێناسەی بیرکردنەوە

کارامەییە (مهارات) بنەڕەتییەکانی بیرکردنەوە

جۆری بیرکارەکان (بیرمەندەکان)

خاسیەتە تاکیەکانی پرۆسەی بیرکردنەوە

شێوازو ستایلەکانی بیرکردنەوە

کەرەستەو ئامرازەکانی بیرکردنەوە

ڕاهێنان و گەشەپێکردنی بیرکردنەوە

بیركردنەوە (Thinking)

پێشەكی:

بیركردنەوە یەكێكە لە گرنگترین خاسیەتەكانی مرۆڤ و لە بوونەوەرەكانی تری جیا دەكاتەوە، مرۆڤ لە رێگەی بیركردنەوەوە چارەسەری گرفت و كێشەكانی ژیان دەكات و هەر لە رێگەی ئەویشەوە خۆی لەگەڵ دیاردەو گۆڕانكارییەكانی جیهانی دەرەوە دەسازێنێ و دەگاتە ترۆپكی داهێنان.

هەمووشمان باش دەزانین كە سەرجەم شارستانییەتەكان بەرهەمی عەقڵ و بیركردنەوەی مرۆڤن و بەبێ بیركردنەوەی زانستی و مەنتیقی هیچ گەل و نەتەوەیەك ناتوانێت پێش بكەوێت و شارستانیەت بونیاد بنێت. راستە هەموومان بیر دەكەینەوەو خاسییەتێكی مرۆڤایەتییە، بەڵام جۆری بیركردنەوەكان جیاوازن و هەموو كەس بە یەك شێوە بیر ناكاتەوە، بۆ نموونە هەندێك كەس بەشێوەیەكی زۆر سادەو ساكار بیر دەكەنەوە لە كاتێكدا كەسانی تر بەشێوەیەكی زۆر قووڵ و ئاڵۆز بیر دەكەنەوەو بەسەر زۆربەی گیرو گرفتەكاندا سەردەكەون و چارەسەری گونجاویان بۆ دەدۆزنەوە.

مەبەست لە بیركردنەوەی سادەو ساكار، ناسینەوەو یادكردنەوەو تێگەیشتنی دیاردەكانی ژیانە، بەڵام بیركردنەوەی ئاڵۆز ئاوێتە، بریتییە لە بیركردنەوەی زانستی و بیركردنەوەی داهێنانی و بیركردنەوەی رەخنەگرانەو هەڵسەنگاندن و شیتەڵ كردنەوەی دیاردە ئاڵۆز جۆراو جۆرەكان.

پێناسەی بیرکردنەوە:-

بیرکردنەوە چەمك و دیاردەیەکی ناوەکی و هەست پێ نەکراوو ئەبستراکت و رووت و گریمانییە (افتراضي)، واتە کەس ناتوانێت لە رێگەی هەستەوەرەکانییەوە درکیان پێبکات، بەڵکو تەنها لە رێگەی شوێنەوارو کاریگەرییەکانییەوە هەست بە بوونی دەکەین. لەبەر ئەو نادیاری و ئاڵۆزییەی هەتاوەکو ئێستا پێناسەیەکی سەرتاسەری و گشتی کە سەرجەم زانایان لەسەری رێك بکەون، نییە بۆیە چەندەها پێناسەی جۆراو جۆری بۆ کراوەو هەر زاناو بەپێی فەلسەفەو تێڕوانینی خۆی پێناسەی کردووە، سەرەڕای ئەوەش هەر کەسەو شێوازی تایبەت بە خۆی هەیە لە بیرکردنەوە (التفكير)، ئەم شێوازەش پەیوەستە بە جۆری پەروەردەو شێوازی بەکۆمەڵایەتی کردن و توانا و لێهاتوویی و زیرەکی و پاڵنەری تاکەکان.

واتە ئەو فاکتەرانە کاریگەری خۆیان لەسەر بیرکردنەوەی تاك هەیەو دەبنە هۆی دروست کردنی جیاوازی تاکایەتی لە نێوان تاکەکانی کۆمەڵ و هەر یەکەیان بە شێوازی تایبەت بە خۆی بیر بکاتەوە، لەبەر ئەوە زۆر زەحمەت و دژوارە بتوانرێت پێناسەیەکی گشتی و هەمە لایەنە بۆ بیرکردنەوە دابنرێت، **بۆیە چەندەها پێناسەی جیا جیا هەیەو ئەمانەی خوارەوە لە گرنگترین پێناسەکانی بیرکردنەوەن:-**

1-به بڕوای هەردوو زانا (کۆسلین، Kosslyn)و (رۆزنبێرگ، Rosenberg) بیرکردنەوە بریتییە لە (یاری کردن بە زانیارییەکان لە مێشکدا).

2- بەڵام بە بۆچوونی (کۆستا، Costa)، بیرکردنەوە بریتییە لە (دەست کاری و تاووتوێ کردنی عەقڵییانەی وورووژێنەرو شتە هەست پێکراوەکان، بەمەبەستی

دروست کردنو پێك هێنانی بیرەکان (الأفکار)و درك پێکردنی شتەکانو بڕیاردان لەسەریان.

3- بە بڕوای (بارێل، Barel) بیرکردنەوە بە مانا سادەکەی بریتییە لە (زنجیرەیەك چالاکی عەقڵی کە مێشك لە ئەنجامی وەرگرتنی ورووژێنەرەکان لە ڕێگەی هەستەوەرەکانەوە، بەرهەمیان دەهێنێ) بەڵام بە مانا فراوانەکەی بیرکردنەوە بریتییە لە (پرۆسەی گەڕان بە دوای ماناکان، ئەویش لە ڕێگەی تاووتوێ کردنو شەنو کەوکردنی شارەزاییو دیاردەکانی ژیان). (الجراح، 2004، ص318).

4- بیرکردنەوە بە مانا گشتییەکەی بریتییە لە (هەموو چالاکییەکی عەقڵی کە کەرەستەو کەلو پەلەکانی هێما بێت) واتە لە جیاتی ئەوەی عەقڵ مامەڵە لەگەڵ شتە هەست پێکراوەکانی وەك (کورسی، دەرگا، مرۆڤ، ئاژەڵ،...هتد) بکات، ئەوا لە جیاتی ئەوە مامەڵە لەگەڵ هێما (رموز)ی ئەو شتە هەست پێکراوانە دەکات کە بریتین لە (ناوو هێماو ژمارەو مانای) شتەکان (راجح، 1985، ص330).

ئەم پێناسانەو چەندەها پێناسەی تر، ئەوەمان بۆ روون دەکەنەوە کە بیرکردنەوە پرۆسەیەکی زۆر ئاڵۆزو هەمە لایەنەیە، کە ئەمەش بەڵگەیە بۆ ئاڵۆزیو گەورەیی عەقڵی مرۆڤ و پێکهاتەی مێشکی، کە بەداخەوە تاوەکو ئێستا، وەك پێویست توێژینەوە لەسەر مێشكو پێکهاتەو فەرمانەکانی نەکراوەو زۆر کونو قوژبن هێشتا هەر بە نەزانراوی ماونەتەوە.

[redacted]:-

ئەم كارامەیی‌و شارەزاییانەی لای خوارەوە زۆر پێویستن بۆ بیركردنەوەو دەبێت تاك شارەزاییەكی باشی تیایاندا هەبێت، ئینجا دەتوانێت بەشێوەیەكی قووڵ‌و ئاڵۆز بیر بكاتەوە:-

(1) سەرنجدان (الملاحظة) (Observing):-

بریتییە لە لێهاتوویی هەستەوەرەكان‌و توانای كۆكردنەوەی زانیاری‌و وروووژێنەرەكان.

(2) هێنانەوە یاد (الاستدعاء) (Recalling):-

بریتییە لە توانای هێنانەوە یادی ئەو زانیاری‌و شارەزاییانەی كە لە درێژە كۆئەندامی یادكردنەوەدا (ذاكرة طويلة المدى) عەمبار كراون.

(3) بەهێماكردن (الترميز) (Encoding):-

واتە توانای تاك دەگەیەنێت كە بتوانێت، لە رێگەی كۆمەڵێك هێماو شفرەی تایبەتییەوە، زانیاری‌و وروووژێنەرەكانی لە درێژە كۆئەندامی یادكردنەوەدا، عەمبار بكات.

(4) دانانی ئامانجەكان (وضع الأهداف) (Setting Goals):-

ئەوە دەگەیەنێت، كە تاك توانای دیاری كردنی ئامانجە گشتی یان تایبەتییەكانی خۆی هەبێت، ئیتر ئامانجەكان دوور بن یان نزیك.

(5) پرسیارکردن (التساؤل) (Questioning):-

واتە تاك توانای پرسیارکردن یان وروژاندنی پرسیاری هەبێت دەربارەی بابەت و دیاردەکانی ژیان.

(6) پۆلین کردن (التصنیف) (Classifying):-

واتە توانای تاك بۆ پۆلین کردنی شتەکان دەگەیەنێت. هەمووەمان دەزانین کە لە توانای مرۆڤدا هەیە دیاردەکانی ژیان بە جۆرەها شێوە پۆلین بکات، ئیتر بەپێی بارستایی یان کێش یان رەنگ یان فەرمان یان شێوەیان بێت.

(7) بەراورد کردن (المقارنة) (Comparing):-

واتە بەراورد کردنی دیاردەو شتەکان بە یەکتریو دیاری کردنی لایەنە لێك چوو و لێك نەچووەکانیان. بۆ نموونە بەراورد کردن لە نێوان مرۆڤ و ئاژەڵو دیاری کردنی ئەو لایەنانەی کە مرۆڤ و ئاژەڵ چوون یەکن (ئاوو خواردنو خەوتنو...هتد)و ئەو لایەنانەش کە چوون یەك نین (عەقڵو زمانو ئایینو...هتد).

(8) کورت کردنەوە (التلخیص) (Summarizing):-

ئەمەش مانای ئەوەیە کە تاك توانای کورت کردنەوەی بابەتو دیاردەکانی هەبێتو پوختەکەی بنووسێتو بیرۆکەو مەبەستە سەرەکییەکانی تێکستو بابەتەکان دیاری بکات.

(9) داچۆڕاندن و هەڵهێنجاندن (الاستنتاج) (Inferring):-

ئەمەش بریتییە لە توانای تاك بۆ ئەوەی ناوەڕۆك و مەبەستی سەرەکی و خاڵە نادیار و شاراوەکانی دیاردەو بابەتەکان، بزانێت و بە ڕواڵەت و ڕووکەشی دیاردەکان هەڵنەخەڵەتێ و بە قووڵی بچێتە ناو بابەت و دیاردەکانەوە.

(10) پێشبینی کردن (التنبؤ) (Predicting):-

واتە تاك توانای پێشبینی کردنی ڕووداو و گۆڕانکارییەکانی داهاتووی هەبێت. بێگومان ئەم توانای پێشبینی کردن و زانینی داهاتوو پێویستی بە زانیاری و شارەزایی ڕابردووی عەمبارکراوی ناو کۆئەندامی یادکردنەوە هەیە، بۆ ئەوەی لە ڕێگەی بەیەکەوە بەستنەوەی ڕابردوو و ئێستا، پێشبینی داهاتوو بکرێت.

(11) گریمان (الفرض) (Hypothesizing):-

واتە دەبێت لە توانای تاکدا هەبێت کە گریمان بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکان دابنێت و دواتر لە ڕێگەی کۆکردنەوەی زانیاری و تاووتوێ کردنی گرفتەکان، یەك لە دوای یەك گریمانەکان تاقی بکاتەوە، بۆ ئەوەی دواجار لە ڕێگەی دەست نیشان کردنی ڕاستترین گریمانەوە چارەسەری گرفتەکە بکات و بەسەریدا زاڵ بێت.

(12) پراکتیزەکردن (التطبیق) (Applying):-

واتە توانای تاك بۆ پراکتیزەکردنی زانیاری و شارەزایی ڕابردوو لە ئێستا یان داهاتوو بۆ چارەسەرکردنی گرفتی نوێ.

(ب) كارامەییە بالأكانی (العلیا) بیركردنەوە:-

بیركردنەوەی زانستیو داهێنەرانە، سەرەڕای ئەو كارامەییە بنەڕەتییانەی پێشەوە كە باس كران، پێویستی بە كۆمەڵێك كارامەیی (مهارات) بالأو پرۆسەی عەقلی تر هەیە، كە ئەمانەی خوارەوە لە گرنگترینیانن:-

(1) بیركردنەوەی رێكخراو (التفكیر المنظم) (Systematic Thinking)

ئەم جۆرە بیركردنەوەیە پشت بە دۆزینەوەو دروست كردنی زۆرترین رەگەزو رێگاچارە دەبەستێت كە لەمیانەیانەوە هەوڵی چارەسەركردنی گرفتەكە دەدرێت. بە كورتی بیركردنەوەی رێكخراو بە پێی سێ هەنگاو دەبێت كە ئەمانەی لای خوارەوەن:-

- دیاری كردنی لیستێك بۆ رەگەزو بنەماكانی ئەو گرفتو بابەتەی بیری لێدەكرێتەوە.
- پۆلێن كردنی ئەو رەگەزو بنەمایانە بۆ كۆمەڵێك بیرۆكەی لاوەكی (فرعي).
- دۆزینەوەی بیرۆكەی (فكرة) گشتی یان جۆری گشتی لەو بیرۆكە لاوەكییانە. لە راستیدا بیركردنەوەی رێكخراو دوو جۆر بیركردنەوە لەخۆی دەگرێت:-

(أ) بیركردنەوەی شیتەڵكاری (التفكیر التحلیلي) (Analitical Thinking)

مەبەست لەم جۆرە بیركردنەوەیە، شیتەڵكردنەوەی بابەتو گرفتو باسەكەیە بۆ زۆرترین ژمارە لە هۆكارو رەگەزو پێكهاتە، چونكە ئەم شیتەڵكردنە دەبێتە هۆی تێگەیشتنی گرفتو بابەتەكە لە یەك لاوە، واتە تێگەیشتنی جیاوازی

نێوان رەگەزو هۆکارەکان، بەڵام ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە کارلێك کردنی نێوان رەگەزو هۆکارەکان پشت گوێ دەخات‌و گرنگی پێویست بە لێکچوون‌و هاوشێوەیی نێوان رەگەزو پێکهاتەکان نادات.

(ب) بیرکردنەوەی پێکهاتەیی (التفكير التركيبي) (Synthesis Thinking)

ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە بریتییە لە پێکەوە کۆکردنەوەی هەموو رەگەزو پێکهاتەکان‌و زانینی چۆنێتی کارکردنیان، ئەویش لە رێگەی گرنگی دان‌و جەخت کردنە سەر پرۆسەی کارلێککردنی نێوان رەگەزو پێکهاتەکانی باس‌و گرفت‌و بابەتەکە، سەرەڕای گرنگی دان بە لایەنە هاوبەشەکانی نێوان رەگەزەکان.

(2) بیرکردنەوەی پلە بەرز (التفكير عالي الرتبة) (Higher order Thinking)

سەرچاوەی ئەم جۆرە بیرکردنەوە (پۆلێنەکەی بلوم)ـە (تصنيف بلوم)، کە ئامانجە مەعریفییەکانی بۆ ژمارەیەك رەگەزو ئامانج واتە پرۆسەی عەقڵی دابەش کردووە، لەوانە (یادکردنەوە، تێگەیشتن، شیتەڵ کردن، پێکهێنان‌و دووبارە بونیادنانەوە، هەڵسەنگاندن). بەپێی ئەم جۆرە بیرکردنەوەو پۆلێنەکەی (بلوم) بیرکردنەوە تەنها یادکردنەوەی زانیاری‌و مەعریفە نییە، بەڵکو زۆر لەوە زیاترو بەرفراوانترەو بریتییە لە تاووتوێ کردن‌و یاری کردن بە زانیاری‌و مەعریفەو تێگەیشتنی جیهان‌و دیاردەکانی چواردەورمان، سەرەڕای تێگەیشتن‌و زانینی چۆنێتی‌و هۆی روودانی دیاردەکان، هەروەها زانینی هۆی روودانی بەشێوەیەك روونەدانی بەشێوەیەکی تر. **به کورتی ئەمانەی لای خوارەوە لە گرنگترین کارامەیی‌و پرۆسە عەقڵییەکانی پۆلێنەکەی (بلوم)ن:-**

(أ) مەعريفەو يادكردنەوە (Knowledge)

بريتييە لە يادكردنەوەى زانيارىو مەعريفە دياريكراوەكان، واتە زانينى رۆژو رووداوو شوێنو بيرۆكە سەرەكىو جۆراو جۆرەكان.

(ب) تێگەيشتن (الاستيعاب) (Comprehension)

بريتييە لە رێك خستنى زانيارىو راستىو شارەزاييەكان تا مانايەك بدەن بە دەستەوە، تێگەيشتنى زانيارييەكان، گواستنەوەى زانيارييەكان بۆ بارودۆخى نوێو سوود لێوەرگرتن لێيان بۆ چارەسەركردنى گرفتى نوێ، سەرەڕاى تێگەيشتنىماناى شتەكان.

(جـ) پراكتيزەكردن (التطبيق) (Application)

بريتييە لە پراكتيزەكردنى مەعريفەو زانيارييەكان لە بوارە جيا جياكانى ژيانو سوود وەرگرتن لێيان بۆ چارەسەركردنى گيرو گرفتەكان، هەروەها تێگەيشتنى سروشتى شتەكان، سەرەڕاى بەكارهێنانى زانيارىو چەمكو رێگاو شێوازەكانى كە هەن، لە تيۆرە نوێيەكانداو هەوڵدان بۆ بەكارهێنانى مەعريفەو زانيارييەكان لە كاتى چارەسەركردنى گرفتەكانى ژياندا.

(د) شيتەڵ كردنەوە (التحليل) (Analysis)

شيتەڵ كردنەوەى دياردەكان بۆ رەگەزو پێكهاتەكانىو لێكدانەوەو راڤەكردنى هۆكارەكان بەمەبەستى تێگەيشتنى سروشتو پێكهاتەى شتەكان، دياريكردنى پێكهاتەو بنەماكانى دياردەو شتەكانو زانينو درك پێكردنى مانا شاراوەكانى دياردەو گرفتەكان.

(ه) پێکهێنان و دووبارە بونیادنانەوە (التركيب) (Synthesis)

دیاری کردن و دەست نیشانکردنی پەیوەندی نێوان رەگەزو پێکهاتەکان، بۆ ئەوەی بیرو بۆچوون و داهێنانی نوێ بێنە کایەوە، سەرەڕای پێشبینی کردنی دەرئەنجامی شتەکان و بەکارهێنان و خستنەگەڕی بیرو بۆچوونە کۆنەکان و دروست کردن و داهێنانی بیرو بۆچوونی نوێ لێیان.

(و) هەڵسەنگاندن (التقويم) (Evaluation)

واتە هەڵسەنگاندنی دیاردەو بابەتەکان و بڕیاردان لەسەر باشی و خراپییان، ئەویش بە بەکارهێنانی چەند پێوەرێك. سەرەڕای پێشکەش کردنی بەڵگەی پێویست و زانستی بۆ پتەوکردنی راو بۆچوون و بڕیارەکان.

بە بۆچوونی (بلوم) کارامەیی و پرۆسە عەقڵییەکانی وەك (مەعریفەو یادکردنەوەو تێگەیشتن و پراکتیزەکردن) بیرکردنەوەی پلە نزمن، بەڵام کارامەیی و پرۆسە عەقڵییەکانی وەك (شیتەڵ کردنەوەو پێکهێنان و دووبارە بونیادنانەوەو هەڵسەنگاندن) بیرکردنەوەی پلە بەرزن.

بەڵام بە بڕوای (لیپمان) (Lipman) بیرکردنەوەی پلە بەرز، بریتییە لە هەردوو بیرکردنەوەی رەخنەگرانە (التفكير الناقد) و بیرکردنەوەی داهێنەرانە (التفكير الإبداعي). هەر لەم بارەیەوە دەڵێ: (شیتەڵ کردنەوەکەی بلوم، مانای بیرکردنەوەی رەخنەگرانەو پێکهێنان و دووبارە بونیادنانەوەکەی مانای بیرکردنەوەی داهێنانەو هەڵسەنگاندنەکەی مانای بڕیاردانێکی عەقڵی دەگەیەنێت، کە بە هەر هەمووشیان دەگوترێت بیرکردنەوەی ترۆپك و پلە بەرز (الجراح، 2004، ص322).

(3) بیرکردنەوەی داهێنەرانە (التفكير الإبداعي) (Creative Thinking)

ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە دەبێتە هۆی داهێنان و دۆزینەوەی شتێك کە پێشتر نەبووبێت، یان پێشتر هەبووە، بەڵام لە ئەنجامی دەستکاریی و هەندێك گۆڕانکاری شتێکی پێشکەوتووی لێ دروست کراوە. هەندێك جار بریتییە لە بەرهەم هێنانی زۆرترین شت، یان بریتییە لە نەرمی بیرکردنەوەو گۆڕانکاری کردنی پێویست لە راو بۆچوون و لێکدانەوەکان و چەق نەگرتن لەسەر یەك جۆر بیرو بۆچوون و لێکدانەوە، سەرەڕای هێنانە کایەی بیرو بۆچوون و بەرهەمی رەسەن و دانسقەو هەستیاری بۆ دیاردەو کێشەو گیرو گرفتەکان (Kazdin, 2000, p:338).

(4) بیرکردنەوەی رەخنەگرانە (التفكير الناقد) (Critical Thinking)

ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە بریتییە لە پرۆسەی دیاریکردنی راست و دروستی و دیقەت و نرخ و بەهای زانیاری و مەعریفەکان، بیرکردنەوەی رەخنەگرانە کۆمەڵێك توانست و کارامەیی (مهارات) جۆراوجۆر لەخۆ دەگرێت و لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێ و **ئەمانەی خوارەوەش لە گرنگترین توانست و کارامەییەکانی بیرکردنەوەی رەخنەگرانەن؛**

(أ) توانستی بیرکردنەوەی چنینەوەیی (قدرة التفكير الاستقرائي) (Inductive Thinking):-

بیرکردنەوەی چنینەوەیی بە یەکێك لە گرنگترین توانست و کارامەییەکانی بیرکردنەوەی رەخنەگرانە دادەنرێت و ئاراستەی کۆکردنەوەی زانیارییەکان و

تاووتوێكردنیان لە تایبەتییەوە (خاص) بۆ گشتییە (عام)، واتە توێژەر لە ڕێگەی كۆكردنەوەی ژمارەیەك زانیاری‌و شارەزایی‌و ڕووداوی هەست پێكراوو بچووك بچووكەوە دەگاتە دۆزینەوەو دەست نیشان كردنی پرانسیپ‌و گریمان‌و یاساو بنەمای گشتی، یەكێك لە گرنگترین خاسییەتەكانی ئەم جۆرە بیركردنەوەیە ئەوەیە، كە دەرئەنجامەكانی دۆزینەوەی شتێكی گشتییەو بە زۆریش لە زانستە سروشتییەكان‌و (لابورەكاندا) تاقیگەكاندا، بەكار دەهێنرێت.

(ب) بیركردنەوەی هەڵهێنجاندن (التفكير الاستنباطي) (Deductive Thinking):-

ئەم جۆرە بیركردنەوەیە پێچەوانەی بیركردنەوەی چنینەییە، واتە لە گشتییەوە بەرەو تایبەتی دەڕوات‌و هەندێك جار پێی دەڵێن لە سەرەوە بۆ خوارەوە، ئەمەش مانای ئەوەیە كە لە تیۆرو پرانسیپێكی گشتییەوە بەرەو گریمان‌و لەوێشەوە بەرەو سەرنجدان‌و زانیاری‌و شتە هەست پێكراوە بچووكەكان، خواردەبێتەوە.

(جـ) بیركردنەوەی هەڵسەنگێنەرانە (التفكير التقييمي) (Evaluative Thinking):-

ئەم جۆرە بیركردنەوەیە بریتییە لە توانای مرۆڤ بۆ بڕیاردان‌و هەڵسەنگاندنی دیاردەو ڕووداوەكان‌و وەرگرتنی بڕیار دەربارەی چارەسەرو گریمانە گونجاوو لەبارەكان، سەرەڕای توانای دۆزینەوەو دیاری كردنی هەڵەو كەم‌و كورتی بابەتەكان‌و پێشكەش كردن‌و هێنانی بەڵگەی پێویست بۆ چەسپاندنی ڕاو بۆچوونەكانی‌و پووچەڵ كردنەوەی بیرو بۆچوونی كەسانی تر0

(5) بیرکردنەوەی میتامەعریفی (التفکیر ماوراء المعرفي) (Meta -cognition):-

ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە بریتییە لە توانای مرۆڤ بۆ هەڵسەنگاندن و شەن و کەوکردنی بیرو بۆچوون و مەعریفەکانی خۆی. واتە تاك ئەو توانایەی هەبێت کە چاودێری مەعریفەو پرۆسە عەقڵییەکانی خۆی بکات و خاڵە لاوازو بەهێزەکانی بیرکردنەوەی دیاری بکات.

(6) بیرکردنەوەی خورافی:-

ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە لە چوارچێوەی ئەو شتانە خول دەخوات کە بوونێکی بابەتی و مەنتیقییانەیان نییە، تەنها لە مێشك و خەوو خەیاڵی ئەو کەسەی کە ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە دەکات، هەیەو لەگەڵ بنەمای زانستی و واقیعی و مەنتیقدا یەك ناگرنەوە. (غانم، 2001، ص29).

لە راستیدا ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە لە ئەنجامی روودانی رووداوێکی دیاری کراوو پێکەوە کارکردنی دوو وروووژێنەرو هۆکار، دروست دەبێت، کە ئەو رووداوو پێکەوە کارکردنی ئەو دوو وروووژێنەرە بە رێکەوت بووەو هیچ پەیوەندییەکی مەنتیقی و زانستی لە نێوانیاندا نییە.

بۆ نموونە هەندێك کەس لەو بڕوایەدان کە چۆلەکە لەسەر داری ناو ماڵ بجریوێنێ ئەوە میوان دێت، یان تاکێك پێڵاو بکەوێتە سەر تاکێکی تر ئەوە خاوەنەکەی بۆ شوێنێك گەشت دەکات، یان دانێك لە خەودا بکەوێت ئەوە کەسێکی نزیك دەمرێت، یان منداڵ لە کاتی لەدایك بوون دانی هەبێت ئەوە ئەو منداڵە سەرەخۆرەیەو کەسێکی نزیکی دەمرێت. بێگومان سەرجەم ئەو بیرو بۆچوون و بیرکردنەوانە خورافی و نامەنتیقین.

(7) بیركردنەوەی رووت و ئەبستراكت (التفكير المجرد):-

ئەم جۆرە بیركردنەوەیە تایبەتە بە تاووتوێ كردن و لێك دانەوەو تێگەیشتنی بابەت و چەمك و دیاردە مەعنەوی و ئەبستراكتەكانی وەك (دادوەری و یەكسانی و ئازادی و نیشتمان پەروەری و ئازایەتی و هێماكان) كە ناتوانرێت بە پێنج هەستەوەرەكان هەستیان پێبكرێت.

(8) بیركردنەوەی هەستی (التفكير الحسي):-

ئەو جۆرە بیركردنەوەیە، كە تاك لە رێگەی هەستەوەرەكانیەوە مامەڵەو كارلێك كردن لەگەڵ ژینگەو دەوروبەرەكەی دەكات و سەرچاوەی یەكەمی تێگەیشتن و دروست بوونی زانیاری و مەعریفەیە لەلای منداڵ. (عبدالهادي، 1999، ص36).

جۆری بیرکارەکان (بیرمەندەکان) (أنماط المفكرين) (Thinker Types)

هەندێك جار زاناکان مرۆڤەکان بەسەر چەند جۆرێکدا دابەش دەکەن‌و بەپێی جۆری بیرکردنەوەیان پۆلێنیان دەکەن. **ئەمەی خوارەوە یەکێکە لەو پۆلێنانەی کە مرۆڤەکان بەسەر (5) پێنج جۆر بیرکاردا (بیرمەندا)دابەش دەکات، کە ئەمانەن:-**

(1) بیرکاری (بیرمەندی) لەخۆبایی (المفكر المغرور) (Egotistical Thinker):-

ئەم جۆرە کەسانە زۆر بە گرنگی‌و بایەخەوە سەیری خۆیان دەکەن‌و زۆر لە خۆیان رازین‌و لەو بڕوایەدان کە بەردەوام ئەوان لەسەر هەقن‌و ڕاستییەکان دەپێکن‌و هیچ کات هەڵە ناکەن‌و کارێکی ئاساییە بەلایانەوە ئەگەر بۆ سەپاندنی بیرو بۆچوونەکانیشیان، دەست درێژی بکەنە سەر کەسانی تر.

(2) بیرکاری (بیرمەندی) خۆسەپێن‌و لووت بەرز (المفكر المتغطرس) (Arrogant Thinker):-

ئەم جۆرە کەسانەش زۆر لووت بەرزن‌و بە چاوی نزم سەیری کەسانی تر دەکەن‌و بەردەوام لە نرخیان کەم دەکەنەوەو وا دەزانن هەر ئەوان شت دەزانن‌و کەسانی تر هەموویان گەمژەو نەزانن.

(3) بیرکاری (بیرمەندی) خاوەن متمانە (المفكر الواثق) (Self Confident Thinker):-

ئەم جۆرە کەسانە متمانەی تەواویان بە خۆیان هەیەو کاتێك شتێك نازانن یان هەڵەیەك دەکەن، زۆر بەلایانەوە ئاساییەو هەست بە شەرم‌و عەیبە ناکەن‌و

هەوڵی ڕاست کردنەوەیان دەدەن، لەبەر ئەوەی لەو بڕوایەدان کە هیچ کەسێك نییە هەموو شتێك بزانێت، بەڵکو مرۆڤ وردە وردەو ڕۆژ لەدوای ڕۆژ زانیاریو مەعریفەکانی زیاد دەکاتو ڕاستی ڕەها (الحقیقة المطلقة) (Absolute Trouth) لە دەرەوەی خودی مرۆڤ و سنووری کۆمەڵەکەیەتیو هێشتا نەدۆزراوەتەوەو زۆربەی زۆری ڕاستییەکان ڕێژەیینو لە کاتو شوێنێکەوە بۆ کاتو شوێنێکی تر دەگۆڕێن.

<u>(4) بیرکاری (بیرمەندی) چەقگرتوو لە چواردەوری کۆمەڵەکەی (المفکر المتمرکز حول جماعته) (Sociocentric Thinker):-</u>

بە بڕوای ئەم جۆرە کەسانە هەموو ڕاستیو حەقیقەتەکان تەنها لای کۆمەڵو حزبو دەستەو تاقمەکەی ئەوەو ئیتر بیرو بۆچوونو لێکدانەوەی گروپو کۆمەڵو حزبەکانی تر هەڵەنو تەنها ئەوان ڕاستنو لەسەر هەقن، هەر لەبەر ئەوەشە کەسانی تر ڕەت دەکەنەوەو ئامادە نین لەگەڵیان بکەونە گفتو گۆو دیالۆگ.

<u>(5) بیرکاری (بیرمەندی) خۆپەرست (المفکر الأناني) (Egocentric Thinker):-</u>

ئەم جۆرە کەسانەش هەر لە چواردەوری خۆیان خول دەخۆنو زۆر خۆپەرستنو لەو بڕوایەدان کە هەموو ڕاستییەکان لەلای ئەوانەو تەنانەت خاوەنی حەقیقەتی ڕەهان، لەبەر ئەوە ئامادە نین گوێ لە ڕاو بۆچوونو گۆشە نیگای کەسانی تر بگرن، بەڵکو لە جیاتی ئەوە هەوڵ دەدەن بە هەرچ شێوەیەك بێت ڕاو بۆچوونو قسەکانی خۆیان بسەپێنن. (الجراح، 2004، ص330).

خاسیەتە تاکیەکانی پرۆسەی بیرکردنەوە (الخصائص الفردیة لعملیة التفکیر)

یەکێك لە گرنگترین خاسییەتەکانی پرۆسەی بیرکردنەوە، وەك هەموو پرۆسە عەقڵییەکانی تر، ئەوەیە، کە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێ‌و هەموو کەس وەك یەك بیر ناکەنەوە. **بەشێوەیەکی گشتی ئەمانەی خوارەوە لە گرنگترین خاسیەتەکانی بیرکردنەوەیە:-**

(1) سەربەخۆیی بیرکردنەوە (إستقلالیة التفکیر):-

مەبەست لە سەربەخۆیی بیرکردنەوە ئەوەیە کە پرۆسەی بیرکردنەوە چالاکییەکی عەقڵی خودییەو مرۆڤ بۆ چارەسەرکردنی گیرو گرفتەکانی ژیان‌و خۆسازاندن بەکاری دەهێنێ، واتە دەبێت مرۆڤ بیرکردنەوەی تایبەت بە خۆی هەبێت‌و هەوڵی تاووتوێ کردنی دیاردەکانی ژیان بدات‌و کێشەو گیرو گرفتەکان چارەسەر بکات نەك چارەسەری ئامادەو پێش وەختە بەکاربهێنێ‌و پشت بە کەسانی تر ببەستێ‌و سەربەخۆیی خۆی لە دەست بدات‌و ببێت بە پاشکۆی کەسانی تر.

بەداخەوە زۆر جار ئەمە لە قوتابخانەو خێزانەکان روودەدات‌و دایك‌و باوك‌و مامۆستاو گەورەکان چارەسەری ئامادەو پێش وەختە دەدەن بە منداڵ‌و قوتابیەکانیان‌و خۆیان لە جیاتی ئەوان بیردەکەنەوەو منداڵ‌و قوتابیان لە پشت بەستن بەخۆو بیرکردنەوەی ئازادو سەربەخۆ بێبەش دەکەن. راستییەکەی ئەوەیە کە بارودۆخی گونجاو بۆ منداڵەکانمان بخوڵقێنین‌و هاوکاریان بین بۆ ئەوەی خۆیان رووبەڕووی کێشەو گیرو گرفتەکان ببنەوەو پشت بە خۆیان ببەستن‌و لە بیرکردنەوەدا سەربەخۆبن‌و بیرو بۆچوون‌و لێکدانەوەی کەسانی تر دووبارە نەکەنەوە.

(2) بەرفراوانی بیرکردنەوە (سعة التفكير) :-

بیرکردنەوەی مرۆڤ بەرفراوانەو چەندەها لق و پۆپی لێدەبێتەوەو کۆمەڵێك پرۆسەی عەقڵی هەمەجۆر بەشداری تێدا دەکەن و تاك لە ڕێگەی داهێنان و دۆزینەوەو حەزکردن بە زانینی شتەکان (حب الاستطلاع)و تاووتوێ کردنی دیاردەکانی ژیان و پشت بەستن بە کۆمەڵێك زانیاری و مەعریفەی سەرتاسەری و پێکەوە گرێدراو، گوزارشتی لێدەکات.

(3) قووڵی لە بیرکردنەوە (عمق التفكير):-

جیاوازی سەرەکی لە نێوان بیرکردنەوەو درك پێکردن (الإدراك) ئەوەیە کە لە درك پێکردندا مامەڵە لەگەڵ شتە هەست پێکراوو دیارەکاندا دەکرێت، بەڵام بیرکردنەوە زۆر لەوە قووڵترو بەرفراوانترەو مرۆڤ بە ناخی دیاردەکاندا دەچێتە خوارەوەو مامەڵە لەگەڵ هێماو وشەو ناوو شفرەی شتە هەست پێکراوەکاندا (نەك شتە هەست پێکراوەکان خۆیان) دەکات و هەوڵی دۆزینەوەی پەیوەندی لە نێوان ئەو دیاردەیەی لێی دەکۆڵێتەوە لەگەڵ دیاردەکانی تر لەلایەك و پەیوەندی نێوان پێکهاتەو بەشە جیا جیاکانی دیاردەکە خۆی لەلایەکی تر، دەدات. لەبەر ئەوەی ئاڵۆزی گرفتەکان و هەمەلایەنی پرۆسەی بیرکردنەوە پێویستی بە بیرکردنەوەی قووڵ هەیە، بۆ ئەوەی هۆکارو سەرچاوەی گرفتەکان دەستنیشان بکرێن.

(4) نەرمی لە بیرکردنەوە (مرونة التفكير):-

یەکێکی تر لە خاسییەتەکانی بیرکردنەوە، نەرمی و خۆگونجاندنە، واتە دەبێت بیرمەندی سەرکەوتوو و داهێنەر، نەرمی لە بیرکردنەوەیدا هەبێت و بیرو بۆچوون و لێکدانەوەکانی بەپێی گرفت و بارودۆخ بگۆڕێ و چەق لەسەر یەك

جۆر بیرکردنەوە نەگرێت. ئەوەی جێگەی داخە هەندێك کەس نەرمی پێویست لە بیرکردنەوەیدا نییەو زۆر بە کەمی خۆیان لەگەڵ بارودۆخ‌و گرفتەکاندا دەسازێنن‌و لە کاتی ڕووبەڕووبوونەوەی گیرو گرفتەکاندا پەنا بۆ شێوازی کۆن‌و سواو دەبەن‌و کەمتر توانای گۆڕینی ئاراستەی بیرکردنەوەیان هەیە، بەڵام کەسانێکی تر هەن، کە نەرمی پێویست لە بیرکردنەوەیاندا هەیەو بۆ هەر گرفت‌و کێشەیەك ژمارەیەك ڕێگاچارە (نەك یەك ڕێگاچارە) دەدۆزنەوەو ئەگەر شێوازێك گونجاو نەبوو ئەوا وازی لێدەهێنن‌و پەنا بۆ شێوازێکی تر دەبەن، بەم شێوەیە لەسەر گۆڕینی ڕاو بۆچوون‌و تاقی کردنەوەی چەندەها ڕێگاچارەو شێواز بەردەوام دەبن، تا لە کۆتاییدا بە ئامانجی خۆیان دەگەن.

دەرئەنجامی توێژینەوەکانی بواری داهێنان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە نەرمی لە بیرکردنەوەو خوو چەق نەگرتن بەیەك جۆر بیرکردنەوەو لێکدانەوە، لە گرنگترین توانست‌و فاکتەرەکانی داهێنانن، لەبەر ئەوە زۆر گرنگە کە بەردەوام دامەزراوە کۆمەڵایەتییەکان (خێزان‌و قوتابخانەو ڕاگەیاندن‌و...هتد) لە هەوڵی هاندان‌و پەرەپێدانی نەرمی لە بیرکردنەوەدا بن، بۆ ئەوەی منداڵەکانمان لەداهاتوودا داهێنەربن.

(5) خێرایی لە بیرکردنەوە (سرعة التفکیر):-

یەکێکی تر لە خاسییەتەکانی بیرکردنەوە، خێراییە، مەبەست لە خێرایی ئەوەیە کە مرۆڤ لە کەمترین کاتدا چارەسەری گرفتەکە بکات‌و ماوەیەکی زۆر خۆی پێوە خەریك نەکات، لەبەر ئەوەی ژیان ئەوەندە ئاڵۆز بووەو کێشەو گیرو گرفت‌و گۆڕانکارییەکان ئەوەندە زۆر بووە، کە مرۆڤ ناتوانێت بە ئاسانی خۆی لەتەکیان بسازێنێ، ئینجا بۆ ئەوەی بتوانین خۆمان لەگەڵ ئەو ژیانە ئاڵۆزە

بسازێنین، ئەوا دەبێت هەر لە منداڵییەوە منداڵەکانمان لەگەڵ خێرایی لە بیرکردنەوەو هەستیارییان (حساسية) بۆ گرفتەکان رابهێنین.

نابێت ئەوەشمان لەبیر بچێت کە جیاوازییەکی زۆر لە نێوان خێرایی لە بیرکردنەوەو پەلەپەلی لە بیرکردنەوەدا هەیە، چونکە ئەو کەسەی پەلەپەل بکات و لە بیرکردنەوەدا هەڵەشە بێت، ئەوا زۆر بە کرچ و کاڵی بیر لە دیاردەکان دەکاتەوەو زۆر جار دەکەوێتە هەڵەوە، لەبەر ئەوەی بە قووڵی بە ناخی کێشەو بابەتەکاندا ناچێتە خوارەوەو وەك پێویست بیریان لێ ناکاتەوەو بە خێرایی و پەلەپەلی وەڵام دەداتەوە یان بڕیاری خێرا دەدات.

بەڵام ئەوەی ئێمە لێرەدا مەبەستمانە ئەوەیە کە ئەو کەسەی زۆر بە وردی و قووڵی بیر لە بابەتەکە دەکاتەوەو هەموو گریمان و ئەگەرەکان لەبەرچاو دەگرێت و زانیاری پێویست دەربارەی گرفت و بابەتەکە کۆدەکاتەوە، دوای ئەوە ئینجا بڕیار دەدات و کێشەکە یەکلا دەکاتەوە، بەڵام هەموو ئەو کارو چالاکییانە لە ماوەیەکی کورت و دیاری کراودا بەئەنجام دەگەیەنێت. بێگومان بیرکردنەوەی خێراش هەر لە خۆیەوە نابێت، بەڵکو پێویستی بە زانیاری زۆرو ماندووبوون و خۆڕاهێنان و پرسیارکردن و تاقی کردنەوەی جۆراو جۆر هەیە، سەرەڕای بنەمای فەسلەجی و کاریگەری مێشك و پێکهاتەکانی.

(6) بیرکردنەوەی بابەتییانە (التفكير الموضوعي)

مەبەست ئەوەیە، دەبێت مرۆڤ لە بیرکردنەوەو بڕیارداندا بابەتی (موضوعي) بێت و هەموو لایەنەکانی گرفت و بابەتەکە تاووتوێ بکات دواتر بڕیار بدات، ئینجا ئەگەر دەرکەوت راو بۆچوون و بیرکردنەوەو بڕیارەکانی لەگەڵ واقیع و یاسا زانستییەکاندا ناگونجێت، ئەوا دەبێت وازیان لێ بهێنێ و لەسەریان

بەردەوام نەبێت‌و بە پێچەوانەوە بەدوای ڕێگاچارەو شێوازێکی تردا بگەڕێ، لەبەر ئەوەی بیرکردنەوەی کەس ڕەها (مطلق)و بێ کەمو کورتی نییەو ئاساییە کە هەموومان هەڵە بکەین، بەڵام گرنگ ئەوەیە لەسەر هەڵەکان بەردەوام نەبین‌و هەوڵی زانستی‌و هەنگاوی باشتر بنێین. کەواتە دەبێت کەسی داهێنەرو بلیمەت بابەتییانە بیر بکاتەوەو بەردەوام لە هەوڵی هەڵسەنگاندنی بیرو بۆچوونەکانی بێت‌و توانای دەست نیشان کردنی خاڵە بەهێزو لاوازەکانی خۆی هەبێت. (یونس، 2004، ص208-209).

<u>لە بەرانبەر ئەو خاسیەتانەی سەرەوە، توێژینەوەیەکی وەك (جروان، 1999) ئەم خاڵانەی خوارەوش بە خاسیەتەکانی بیرکردنەوە دادەنێت:-</u>

1- بیرکردنەوە ڕەفتارێکی بە ئامانجە، واتە بیرکردنەوە لە بۆشایی‌و بەبێ ئامانج‌و مەبەست ڕوونادات، بەڵکو هەموو بیرکردنەوەیەك ئامانج‌و مەبەستی تایبەتی خۆی هەیە، بەڵام مەرج نییە هەموو کات ئامانجەکان بێنەدی، چونکە لەوانەیە شێوازو ڕێچکەی بیرکردنەوەکە هەڵەبێت.

2-بیرکردنەوە بەپێی گەشەکردنی مرۆڤ دەگۆڕێ، واتە منداڵ بە جۆرێك بیردەکاتەوە کە جیاوازە لە بیرکردنەوەی هەرزەکار، هەروەها بیرکردنەوەی هەرزەکاریش وەك بیرکردنەوەی کەسێکی کامڵ‌و پێگەیشتوو نییە، کەواتە تا مرۆڤ شارەزایی‌و تەمەنی زیاد بێت، ئەوا جۆری بیرکردنەوەکەی دەگۆڕێ.

ئەمەش دەمان گەیەنێتە ئەو دەرئەنجامەی کە لە توانادا هەیە، لە ڕێگەی پەروەردەو فێرکردن‌و ڕاگەیاندنەوە، بیرکردنەوەی نامەنتیقی‌و سادەو ساکار بۆ بیرکردنەوەی مەنتیقی‌و ئاڵۆزو داهێنەرانە بگۆڕین‌و گەشە بە تواناو بەهرەکانی تاکەکانی کۆمەڵ بدەین.

3–بیرکردنەوەی کاریگەر، ئەو بیرکردنەوەیە کە بگاتە باشترین ماناو زانیاریو مەعریفەو بەکارهێنانیان بۆ خزمەتی کۆمەڵگاو شارستانییەت.

4–بیرکردنەوە چەمکێکی ڕێژەییە (نسبی)، واتە هەموو کەس بیردەکاتەوەو کەسێك نیە بێ بیرکردنەوە بێت یان کەسێکی تر بگاتە پۆپەو ترۆپکی بیرکردنەوەو لە هەموو جۆرە بیرکردنەوەیەکدا سەرکەوتوو بێت، بەڵکو ڕێژەکەی لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێو هێڵێکی ڕاست وەردەگرێتو یەکێك لە جەمسەرەکانی بیرکردنەوەی سادەو ساکارو هەستییە، بەڵام جەمسەرەکەی تر بیرکردنەوەیەکی ئاڵۆزو داهێنەرانەو ئەبستراکتو ڕووتو هەست پێنەکراوەو لە نێوان هەردوو جەمسەرەکەشدا جۆرەها بیرکردنەوە هەیەو مرۆڤەکان بەسەریاندا دابەش بوون.

5–بیرکردنەوە لە ئەنجامی کارلێککردنی مرۆڤ لەگەڵ ژینگەو دەوروبەرەکەی دروست دەبێتو ڕۆژ لە دوای ڕۆژ گۆڕانکاری بەسەردا دێت، واتە دەرئەنجامی هەردوو هۆکاری ژینگەو بۆماوەیەو لەو نێوەندەشدا تاك ڕۆڵی کاریگەری هەیە.

6–بیرکردنەوە چەندەها جۆری هەیەو بە چەندەها شێوە گوزارشتی لێ دەکرێت، لەوانە (بەگفتو قسەکردن، هێماو شفرە، چەندێتی، مەنتیقی، جێگایی و وێنەیی)و هەر یەکەشیان تایبەتمەندێتی خۆی هەیە. (العتوم، 2004، ص198).

شێوازو ستایلەكانی بیركردنەوە (Thinking Styles)

شێوازی بیركردنەوە بریتییە لەو ڕێگاو شێوەی بیركردنەوەیەی كە تاك بە گونجاوو باشی دەزانێ بۆ چارەسەركردنی گیرو گرفتەكانو بەكارهێنانی زیرەكیو تواناكانیو مامەڵەكردنی لەگەڵ دیاردەو ڕووداوەكانی دەوروبەر. بۆ نموونە ئەو شێوازی بیركردنەوەیەی كە بۆ مامەڵەكردنو چارەسەركردنی كێشەوگرفتو بابەتە كۆمەڵایەتییەكان گونجاوە، ئەوا بۆ مامەڵەكردنو تاووتوێ كردنو چارەسەركردنی كێشەو بابەتە زانستیو سروشتییەكان گونجاو نییە، لەبەر ئەوەی سروشتو پێكهاتەی دیاردەو گیرو گرفتە سروشتییەكان وەك دیاردەو گیرو گرفتە كۆمەڵایەتییەكان نییە(Sternberg, 1993, p:85)

یەكەم كەس كە چەمكی شێوازی (ستایل)ی بیركردنەوەی بەكارهێنا (تۆرانس، Torance) بوو، بە بڕوای (تۆرانس) هەر كەسەو حەز بە بەكارهێنانی یەكێك لە نیوەی گۆی مێشكی (نصف الدماغ) دەكات، ئیتر یان نیوەی لای ڕاستی مێشكی بەكاردەهێنێت یان نیوەی مێشكی لای چەپی.

بە بۆچوونی (تۆرانس) نیوەی مێشكی لای چەپ بەرپرسیارە لە چارەسەركردنو تاووتوێ كردنی ئەو زانیاریو شارەزاییانەی كە تایبەتە بە لایەنی زمانو وە بە شێوازی مەنتیقیو گشتی (جەشتالت) (منطقية و كلية)، بەڵام نیوەی مێشكی لای ڕاست بەرپرسیارە لە مامەڵەكردنو تاووتوێكردنی ئەو زانیاریو مەعریفانە كە تایبەتن بە درك پێكردنو كۆنترۆڵ كردنی ماسوولكەكانو وە بە شێوازی بەش بەشو شیتەڵ كاری (تحليلية مجزئة). كە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی كە هەر كەسەو شێوازو ستایلی تایبەت بە خۆی هەبێت لە بیركردنەوەو زۆر زەحمەتو دژواریشە پێشبینی شێوازی بیركردنەوەی تاكەكانی كۆمەڵ بكرێت.

هەروەها (ئەدلەر)یش لەو بڕوایەدایە کە ستایل‌و شێوازی بیرکردنەوە هێماو ئاماژەیە بۆ جۆرو شێوازی ژیان (اسلوب الحیاة)، هەر لەبەر ئەوەشە کە شێوازو ستایلی ژیانی کەسێکی ڕۆشنبیر زۆر جیاوازە لە شێوازو ستایلی ژیانی وەرزشکارێك.

زانایەکی وەك (شتێرن بێرگ، Sternberge) لەو بڕوایەدایە، کە پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان شێوازی بیرکردنەوەی قوتابی‌و ڕێکارو شێوازەکانی وانە گوتنەوەی مامۆستادا هەیە، واتە ئەگەر شێوازو ڕێکاکانی وانە گوتنەوەی مامۆستا لەگەڵ شێوازو ستایلی بیرکردنەوەی قوتابییەکان نەگونجا ئەوا دوور نییە زیرەکترین قوتابی دەرنەچێت، بەڵام ئەگەر شێوازی وانە گوتنەوەی مامۆستا لەگەڵ شێوازی بیرکردنەوەی قوتابییەکان گونجاو بوو، ئەوا دوور نییە زۆربەی زۆری قوتابییەکان دەربچن.

لەبەر ئەوەی ئەوەندەی پەیوەندی نێوان شێوازی وانە گوتنەوەو شێوازی بیرکردنەوە بەهێزە، ئەوەندە پەیوەندی نێوان دەرچوون‌و تواناکانی قوتابی خۆی بەهێز نییە، لەبەر ئەوە (شتێرن بێرگ) داوا لە مامۆستا دەکات کە هەوڵی فێرکردنی قوتابییەکان بەو شێوازو ڕێکایانە بدات کە لەگەڵ شێوازی بیرکردنەوەیاندا دەگونجێت.

<u>لەلایەکی ترەوە بەپێی تیۆرەکەی (شتێرن بێرگ)، (13) سیانزە جۆر شێوازو ستایلی بیرکردنەوە هەیە کە لە گرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن:-</u>

1-**<u>شێوازی جێ بەجێ کردن (الاسلوب التنفیذي)</u>**: خاوەنی ئەم جۆرە حەز بە نووسینی توێژینەوەو ڕاپۆرت‌و کردنی دیزاینی (تصمیم)ی هونەری دەکات.

2-**<u>شێوازی دادگایی (الاسلوب القضائي)</u>**: خاوەنی ئەم جۆرە شێوازە حەز بە هەڵسەنگاندن‌و دەرکردنی بڕیارو ڕەخنە لێگرتنی کەسانی تر دەکات.

3-**<u>شێوازی بێ سەروبەریی (الاسلوب الفوضوي)</u>:** خاوەنی ئەم جۆرە بە زۆری پەنا بۆ شێوازی هەڕەمەکیو بێ سەروبەریی دەبات بۆ بەئاکام گەیاندنی کارو چالاکییەکانیو شتەکان هەموویان تێکەڵو پێکەڵ دەکات.

4-**<u>هەندێک کەسی تر حەزدەکەن چەندەها کارو چالاکی جیا جیا لە یەک کاتدا بکەن،</u>** بەبێ ئەوەی گرنگی بە یەکێکیان بدەنو یەکەم جار جێ بەجێی بکەن، بەڵام بەپێچەوانەی ئەوانەوە، کەسانێکی تر هەن حەزدەکەن لەیەک کاتدا تەنها یەك ئیش بکەنو چی هێزو گوڕو تینیان هەیە بۆ ئەو ئیشەی تەرخان بکەن.

5-**<u>هەندێک کەس هەن حەز دەکەن لە کاتی بیرکردنەوەو کارکردن، جەخت بکەنە سەر شتە گشتیو نەبستراکتەکان (المجردات)</u>،** بەڵام بەپێچەوانەی ئەوانەوە کەسانێکی تر هەن کە لە کاتی بیرکردنەوەو کارکردندا جەخت دەکەنە سەر وردەکارییو بەڵگەو شتە هەست پێکراوەکان.

6-**<u>کەسانێك هەن لە کاتی بیرکردنەوەو کارکردندا، حەزدەکەن بە تەنهاو دوور لە خەڵکی بن</u>،** بەڵام کەسانێکی تر هەن، حەزدەکەن لە کاتی بیرکردنەوەو کارکردندا لەناو کەسانی تردا بن و هاوبەشی کارو چالاکیو حەزوو ئارەزووەکانیان بکەن.

7-**<u>هەندێک کەس حەز بە رووبەڕووبوونەوەو بەرەنگاربوونەوەی هەموو شتێکی کۆن دەکەنو لە هەمان کاتدا حەز بە کردنو لاسایی کردنەوەی هەموو ئیشو کارێکی نوێو تازەو داهێنەرانە دەکەن</u>.** بەڵام بەپێچەوانەی ئەمانەوە کەسانێکی تر هەن حەزدەکەن چالاکییەکانیان بە شێوازی کۆنو ئاسایی جێ بەجێ بکەنو ترسو گومانیان لە شتی نوێو نائاسایی هەیە.(العتوم، 2004،ص202-203).

کەرەستەو ئامرازەکانی بیرکردنەوە:-

بیرکردنەوە بەبێ پرۆسەی یادکردنەوەو دووبارە گەڕاندنەوەی زانیارییە عەمبارکراوەکان نابێت، واتە مەحاڵە یەکێك بتوانێت ڕاهێنانێك هەڵبهێنێ یان کارو چالاکییەك بکات. ئەگەر سوود لە زانیارییەکانی ناو کۆئەندامی یادکردنەوە وەرنەگرێت، بەلام لەگەڵ ئەوەشدا یادکردنەوە بە تەنها فریای بیرکردنەوە ناکەوێت و کارو پرۆسەی بیرکردنەوە زۆر لەوە ئاڵۆزترە، بەتایبەتیش ئەگەر ئامانجی بیرکردنەوەکە داهێنان و چارەسەرکردنی گرفتێکی ئاڵۆز بێت، ئا لەم کاتانەدا، پێویستە ئەو زانیاری و شارەزاییانەی ڕابردوو بە جۆرێك ڕێك بخرێن و بەکاربهێندرێن، کە سودبەخش بن بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکانی ئێستا.

<u>دەرئەنجامی توێژینەوەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن، کە ئێمە لە ڕێگەی کۆمەڵێک ڕێگاو شێوازی جۆراو جۆرەوە، زانیاری و شارەزاییەکانی ڕابردوو دەگێڕینەوە، لەوانە:</u>

1-<u>وێنە عەقڵییەکان (الصور الذهنية)</u>، کە بریتین لە هەستە وێنە (الصور الحسيه) و وشە وێنە (الصور اللفظية).

2-<u>لە ڕێگەی قسەی بێ دەنگ (اللغة الصامتة)</u> کە مرۆڤ لە ژێر لێوەوە قسە لەگەڵ خۆی دەکات و لە هەمان کاتدا لە کاتی بیرکردنەوە پرسیارو ڕەخنە ئاراستەی خۆی دەکات، واتە جۆرێکە لە مۆنۆلۆژو دواندنی خود. کە ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە بە ئاسانی لەلای منداڵانی بچووك هەست پێدەکرێت و کاتێك بیردەکەنەوە، بە دەنگی بەرز قسە دەکەن، هەروەها لەلای گەورەش لە کاتی خوێندنەوەی بێدەنگ و نووسیندا هەستی پێدەکرێت.

3-هەروەها لە هەندێك حاڵەتی تایبەتیدا، مرۆڤ دەتوانێت بەبێ وێنەی عەقڵی و قسەی بێدەنگ، بیر بکاتەوەو زانیارییەکانی ڕابردوو دووبارە بکاتەوە، ئەویش <u>لە ڕێگەی وێناکردنی عەقڵی (التصور العقلي)</u> ماناو ئەو بیرۆکانەی کە پێویستییان بە قاڵبی زمان و وشە نییە، وەك لە بیرکردنەوەی فەلسەفی و بیرکاریدا دەردەکەوێت.

وێنەی عەقڵی چییە؟

وەك لە پێشتر ئاماژەمان بۆکرد، پرۆسەی بیرکردنەوە مامەڵە لەگەڵ وێنەو وشەو هێمای شتە هەست پێکراوەکان دەکات، ئینجا یەکێك لە کەرەستەکانی بیرکردنەوە بریتییە لە وێنەی عەقڵی (الصور الذهنية) ئێستا ئەگەر تۆ لە ژوورێك دانیشتی و هیچ ئاژەڵێکی لێنەبێت، بەڵام چاوەکانت دابخەیت و بیر لە ئاژەڵێك (ورچ، ئەسپ) بکەیتەوە، ئەوا وێنەی ئەو ورچە یان ئەو ئەسپە لە مێشکدا دەردەکەوێت و دەتوانیت بیری لێ بکەیتەوە.

ئەو وێنەی ئاژەڵە پێی دەڵێن هەستە وێنەی بینراوی ئاژەڵەکە (الصورة الحسية البصرية)، بەڵام ئەگەر بتەوێت قسەکانی هاورێ یان کەسێکی ئازیزت بهێنیتەوە یادی خۆت و دووبارە لە مێشکدا گوێ بیستی بیت ئەوا ئەو کاتە پێی دەڵێن هەستە وێنەی بیستراو (الصورة الحسية السمعية)، بەڵام ئەگەر بۆنی عەترو گوڵێك بهێنیتەوە یادی خۆت، ئەو کاتە پێی دەڵێن هەستە وێنەی بۆنکراو (الصورة الحسية الشمية)، بە هەمان شێوە بۆ سەرجەم هەستەوەرەکانی تر دەتوانرێت وێنەی عەقڵی دروست بکرێت.

بۆ وێنەی وشەکانیش (الصور اللفظية) چەند جۆرێك هەیە، بۆ نموونە ئەگەر وێنای (تصور) وشەیەکی نووسراو بکەی ئەوە پێی دەڵێن بینراوە وشە (لفظية بصرية) یان ئەگەر وێنای وشەیەکی گوتراو (منطوق) بکەیت کە یەکێك گوتبێتی ئەوا پێی دەڵێن (لفظية سمعية) واتە بیستراوە وشە، یان یادکردنەوەی جووڵەو نووسینی وشەیەك بێت، ئەوا پێی دەڵێن جووڵە وشە (لفظية حركية).

بێگومان جیاوازی لە نێوان تاكەكانی كۆمەڵ هەیەو هەر دەستەو كۆمەڵێك لە بوارێكی یادكردنەوەو وێناكردندا زۆر سەركەوتووە، بۆ نموونە هەندێك كەس لە وێناكردنی (تصور) دیمەن‌و وێنەو شێوەكاندا سەركەوتوون (بینراوەكان) بەڵام كەسانی تر هەن لە وێناكردنی دەنگ‌و ئاوازو تۆنەكان زۆر باشن (بیستراوەكان)، كەسانێك هەن لە وێناكردنی بۆنەكاندا سەركەوتوون، كەواتە جۆری وێناكردنەكە لە كاتی بیركردنەوەدا زاڵ دەبێت، واتە ئەگەر وێنەكان‌و بینراوەكان لەلای زاڵ بێت، ئەوا زۆربەی بیركردنەوەی ئەو جۆرە كەسانە لە رێگەی وێنەو بینراوەكانەوە دەبێت. بەڵام ئەگەر دەنگ‌و ئاوازو تۆنەكان لەلای زاڵ بن، ئەوا زۆربەی بیركردنەوەكانیان لە رێگەی دەنگ‌و بیستراوەكانەوە دەبێت. (راجح، 1985، ص333).

راهێنان‌و گەشە پێكردنی بیركردنەوە

سەرجەم زاناو پەروەردیاران لەسەر ئەوە كۆكن كە دەبێت هەوڵی گەشەپێكردنی توانای بیركردنەوەی تاكەكانی كۆمەڵ بە گشتی‌و قوتابیان بەتایبەتی، بدرێت بۆ ئەوەی نەوەی داهاتوومان نەوەیەكی بیرمەندو خاوەن لێكدانەوەی زانستی بێت. بیركردنەوە وەك هەموو توانستەكانی تر بەپێی قۆناغ‌و تەمەن دەگۆڕێت‌و بواری گەشەپێكردنی بەرفراوانە، بەڵام ئەم گەشەپێكردنە هەر لە خۆیەوە روونادات بەڵكو پێویستی بە ژینگەو كەش‌و هەوای گونجاو هەیە.

ئەوەی مایەی سەرنجدانە، ئەوەیە كە ئێستا لە زۆربەی وڵاتانی پێش كەوتوو سەرقاڵی دانان‌و دۆزینەوەی چەندەها پرۆگرام‌و پرۆژەی پەروەردەیی‌و زانستین، بۆ ئەوەی لە رێگەیانەوە گەشە بە توانای بیركردنەوەی تاكەكانیان بدەن، هەر بۆ ئەم مەبەستەش چەندەها راهێنانیان پێشنیاز كردووەو بەردەوام

خەریکی پراکتیزە کردنیانن. شایانی ئاماژە بۆکردنە کە زۆر لەو بەرنامەو پرۆگرامو راهێنانە دەرئەنجامی باشیان هەبووەو تا رادەیەکی باش گەشەیان بە توانای بیرکردنەوەی تاکەکانیان کردووە. بۆ نموونە هەوڵدانو پرۆگرامی زۆر سەرکەوتوویان بۆ گەشەپێکردنی تواناکانی (وەرگرتنی زانیاریو مەعریفە، توانای یادکردنەوەو بەهێماکردنو بەراوردکردنو سەرنجدانو وریایی و...هتد) داناوەو ئێستا لە زۆر دامەزراوی پەروەردەییو زانستی سوودیان لێ وەردەگیرێت.

<u>زانایەکی وەك (پۆل، Paul) ژمارەیەك رێگاو شێوازی بۆ گەشەپێکردنو بەهێزکردنی توانای بیرکردنەوە بەگشتیو بیرکردنەوەی داهێنەرانە بەتایبەتی پێشنیاز کردووە، کە ئەمانەی خوارەوەن:-</u>

1-پێویستە بوارو بارودۆخی گونجاو بۆ بیرکردنەوەی داهێنەرانەی قوتابیان لەناو قوتابخانەو ماڵو ژیانی واقیعدا، بڕەخسێندرێت، بۆ ئەوەی لەمیانەیانەوە پراکتیزەو کار لەسەر جۆرەها بیرکردنەوەی سادەو ئاڵۆزو داهێنەرانە بکەن.

2-دەبێت هانی هاوکاریو کار لێککردنی کۆمەڵایەتی لە نێوان قوتابیانو مامۆستاکانیان، بدرێت، بۆ ئەوەی لەو رێگەیەوە بوار بۆ قوتابیان بڕەخسێندرێت تا بتوانن گوزارشت لە راوبۆچوونو بەرگری لە وەڵامو لێکدانەوە تایبەتیەکانی خۆیان بکەنو لە هەمان کاتیشدا رێزی راو بۆچوونی بەرانبەر بگرن.

3-زۆر گرنگە بەردەوام هانی دۆزینەوەو هەوڵدانو حەزکردن بە زانستو زانیاریو تاقی کردنەوەو تاووتوێ کردنی، قوتابیان بدرێتو وایان لێ بکرێت کە خۆیان بە دوای چارەسەرو لێکدانەوەی گرفتەکاندا بگەڕێنو کەمتر پشت بە مامۆستاو کەسانی تر ببەستن.

4-دەبێت قوتابیان فێر بکرێن، کە کارێکی ئاساییە سەرنەکەوتن و هەندێک جار ئامانجەکانیان نەیەتە دی، بەڵام گرنگ ئەوەیە کۆڵ نەدەن و لە هەڵەو سەرنەکەوتنەکانیان سوودو پەند وەرگرن، چونکە وەك لە کوردەواریدا دەگوترێت (سوار هەتا نەکەوێت نابێت بە سوارچاك).

ئینجا ئەگەر مێژووی زاناو داهێنەران بخوێنینەوە، بۆمان دەردەکەوێت، کە پێش ئەوەی بەرهەمێکی داهێنەرانەیان هەبێت، ئەوا چەندەها جار سەرنەکەوتوو بوون، بەڵام لە ئەنجامی سووربوون و هەوڵدان و بیرکردنەوەی بەردەوامیان، بەسەر کۆسپ و تەگەرەکاندا سەرکەوتوون و دواتر بەرهەمی بەپێزو سوودبەخشیان هەبووە. (العتوم، 2004، ص205).

<u>سەرەڕای ئەو خاڵانەی سەرەوە دەتوانین قوتابی فێری هەڵهێنان و چارەسەرکردنی گیرو گرفتەکان بکەین، چارەسەرکردنی گرفت پێویستی بە چەند هەنگاوێك هەیە، ئەوانە:-</u>

أ-هەست کردن بە گرفتەکەو تێگەیشتن لە رەهەندو رەگەزەکانی.

ب-کۆکردنەوەی زانیاری دەربارەی گرفتەکە.

ج-دانانی گریمان وەك چارەسەرێکی کاتی بۆ گرفتەکە.

د-هەوڵدان بۆ لێکۆڵینەوەو زانینی راست و دروستی گریمانەکان، بۆ ئەوەی لە کۆتاییدا دەست نیشانی هۆکاری سەرەکی گرفتەکە بکرێت.

هـ-پراکتیزە کردنی ئەو گریمان و چارەسەرە لە ژیانی واقیعی رۆژانەدا بۆ دڵنیابوون لە کاریگەری چارەسەرەکەو گونجاندنی بۆ گرفتە هاوبەشەکانی تر. (مراد، 1954، ص280).

ئینجا بۆ ئەوەی ئەو هەنگاوانەی سەرەوە سەرکەوتوو بێت و قوتابییەکان بتوانن چارەسەری ئەو گرفتانە بکەن، کە ڕۆژانە ڕووبەڕوویان دەبنەوە، ئەوا پێویستە ئاگاداری ئەم خاڵانەی خوارەوە بین:-

1-ڕاهێنانی قوتابی لەسەر زانین و تێگەیشتنی گرفتەکان: دەبێت یەکەم جار قوتابی تاووتوێی گرفتەکە بکات و بتوانێت شیتەڵی بکاتەوەو رەهەندو رەگەزو پێکهاتەکانی بزانێت، ئینجا دواتر چارەسەری بکات، بەڵام ئەوەی جێگەی داخە زۆربەی قوتابیانی ئێمە لە ئەنجامی کەم شارەزایی و زانیاری و پەلەپەلی و بیرکردنەوەی کرچ و کاڵ، ناتوانن بە ناخی گرفتەکاندا بچنە خوارەوەو توانای دیاری کردن و تێگەیشتنیان نییە، لەبەر ئەوە زۆر گرنگە قوتابییەکان فێر بکەین و لەسەر ڕاهێنان و تێگەیشتنی گرفتەکان ڕایان بهێنین.

2-ڕاهێنانی قوتابیان لەسەر یادکردنەوەی گرفتەکە: بە تەنها تێگەیشتنی گرفتەکە چارەسەر نییە، بەڵکو دەبێت قوتابی بەردەوام توانای یادکردنەوەی گرفتەکەی هەبێت، بۆ ئەوەی نەکەوێتە هەڵەو بەم لاو ئەو لادا نەڕوات، چونکە زۆر جار قوتابی لە کاتی دانانی گریمان و کۆکردنەوەی زانیارییەکان هەڵەدەکات و لە ئامانجی سەرەکی دوور دەکەوێتەوە، بەڵام ئەگەر فێری ئەوە کرابوو کە زوو بە زوو بۆ چارەسەری گرفتەکەی بگەڕێتەوە، ئەوا دەزانێت بە چ ئاراستەیەك کار دەکات و زانیاری کۆدەکاتەوە.

3-دەبێت قوتابی لەسەر دانانی جۆرەها گریمان ڕابهێندرێت، بۆ ئەوەی ئەگەر هەندێك لە گریمانەکان ڕاست دەرنەچوون و چارەسەری گرفتەکەیان نەکرد ئەوا قوتابی خەریکی گریمانەکانی تر بێت، بەڵام ئەگەر گریمانەکانی کەم بوون (بۆ نموونە یەك دوو گریمان بوون) نەگەیشتە ڕێگاچارە، ئەوا دوور نییە واز لە گرفتەکە بهێنێ و بڵێت ئەم گرفتە چارەسەر ناکرێت. ئینجا زۆر پێویستە یەکەم جار لە گریمانە سادەو ساکارەکانەوە دەست پێبکات و دواتر بەرەو گریمانە ئاڵۆزەکان بڕوات، هەروەها زۆر گرنگە قوتابی فێر بکرێت کە لە چەند لاو گۆشە

نیگایەکەوە سەیری گرفتەکە بکات، نەك تەنها پەنا بۆ یەك ڕێگاو شێوازو گریمان ببات. (نشواتی، 2003، ص460).

لە هەموو هەنگاوێك لەو هەنگاوانەی سەرەوە ڕۆڵی سەرەکی بۆ پرۆسەی بیرکردنەوەیە، لەبەر ئەوەی بڕبڕەی پشتی چارەسەرکردنی گیرو گرفتەکان (Problem Solving) بیرکردنەوەیەو مەحاڵە هیچ کێشەو گیرو گرفتێك بەبێ بیرکردنەوەی قووڵ و زانستی چارەسەر بکرێت. (عیسوی، 1973، ص172).

پەیوەندی نێوان بیرکردنەوەو چارەسەرکردنی گیرو گرفتەکان ئەزەلییەو ڕەگو ریشەی لەناو جەرگو قووڵایی مرۆڤایەتیدایەو هاوشانی مرۆڤایەتی ڕۆیشتووە، واتە لە هەر جێگایەك مرۆڤ هەبووبێت، ئەوا ڕووبەڕووی کێشەو گیرو گرفت بۆتەوەو تەنهاش هەر عەقڵ و بیرکردنەوەکەی فریای کەوتووەو ڕزگاری کردووە.

بۆ نموونە کاتێك لە ئەفسانەی یۆنانی (ئەبو ئەلهول) ئەم پرسیارە (ئەوە چییە کە بەیانیان لەسەر چوارو نیوەڕۆیان لەسەر دوو ڕۆژ ئاوابوونیش لەسەر سێ دەڕوات؟) لە (ئۆدیب) دەکات، تەنها بیرکردنەوە فریای (ئۆدیب) دەکەوێت و لە ڕێگەیەوە (ئۆدیب) دەگاتە وەڵامی ڕاست و دەڵێت ئەوە (مرۆڤە). (عاقل، 1977، ص660). کە بەم وەڵامەش نهێنی و مەتەڵەکەی (ئەبو ئەلهول) هەڵدەهێنێ و گەلی شاری (گیبە)ش لە زوڵم و زۆرداری ڕزگار دەکات.

لە ئەنجامی بیرکردنەوەیەکی قووڵ (ئۆدیب) گەیشتە ئەو بڕوایەی کە دەبێتە ئەو شتە مرۆڤ بێت، لەبەر ئەوەی لە سەرەتای ژیان هێشتا پێی نەگرتووەو ساوایەو بە گاگۆڵکێ و لەسەر دوو دەست و دوو قاچ دەڕوات (چوارەکەیە)، بەڵام دوای ئەوەی پێ دەگرێت و فێری ڕۆشتن دەبێت، ئەوا لەسەر هەردوو پێی دەڕوات (دوانەکەیە)، لە کۆتایی ژیانیشیدا، کاتێك کە پیر دەبێت و قاچەکانی گوڕو تینی لاوێتییان نامێنێ، ئەوا ناچارە بە هاوکاری گۆچان و گۆپاڵ بڕوات بەڕێوە (سێیەکەیە). بێگومان ئەو بەراوردکردن و هەڵهێنانی ئەو مەتەڵە پێویستی بە بەراوردکردن و لێکدانەوەو زیرەکی و شارەزاییەکی باش هەیە، کە بەهەر هەموویان بیرکردنەوە دروست دەکەن.

وەرگرتنی بڕیار (بڕیار وەرگرتن)

بڕیار وەرگرتن لە کاتو شوێنی گونجاودا، یەکێکە لە خاسیەتەکانی کەسایەتیو گرنگی خۆی لە ژیانی مرۆڤدا هەیە. هەموومان دەزانین مرۆڤ رۆژانە رووبەڕووی کێشەو گرفت دەبێتەوەو بە درێژایی ژیانی واقیعی پێویستی بە بڕیاردان هەیە، چونکە بڕیار نەدانو ڕاڕاییو دوو دڵی دەبنە هۆی لەدەست دانی دەرفەتو چانسەکان، بۆیە زۆر گرنگە هەموو مرۆڤێك توانای بڕیاردانی هەبێت.

بەڵام ئەوەی جێگەی داخە زۆر جار هەندێك کەس توانای بڕیاردانیان نییەو زۆر بە گومانو دوو دڵن، کە بەمەش زیانێکی گەورە بە خۆیانو کەسانی چواردەوریان دەگەیەنن. بە بڕوای هەردوو زانایان (ئۆدەل) ,(Udal)و (دانیەڵ) (Daniels) وەرگرتنی بڕیار بەشێکە لە ئیستراتیجیەتی بیرکردنەوە لەبەر ئەوەی بڕیار وەرگرتن پێویستی بە ژمارەیەك پرۆسەی عەقڵیو بیرکردنەوەی وەك (شیتەڵ کردنەوە، هەڵسەنگاندنو هەڵهێنجاندنو یادکردنەوەو بەراوردکردن) هەیەو دەبێت تاك لە کاتی بڕیارداندا ئاگاداری ئەو پرۆسە عەقڵییانە بێت (الجراح، 2004، ص331).

<u>شایانی ئاماژە بۆکردنە، کۆمەڵێك فاکتەرو هۆکار هەنو کاریگەری خۆیان لەسەر بڕیار وەرگرتنی تاك هەیە، لەوانە:</u>

(1) **<u>کەمی زانیاریو دەست نەکەوتنی شارەزاییو زانیاری پێویست</u>** دەربارەی ئەو بابەتەی کە تاك دەیەوێت دەربارەی بڕیاری پێویست وەربگرێت. واتە هەندێك جار زانیارییەکان وەك پێویست نینو کەمو کورتییان تێدایە

یان بە پێچەوانەوە زانیارییەکان زۆرو پچڕ پچڕن‌و زیاترن لە رادەی پێویست کە ئەمەش وا لە تاك دەکات کە تووشی ڕاڕایی‌و گومان‌و دوو دڵی ببێت‌و نەتوانێت بڕیاری پێویست وەربگرێ.

(2) **کەمی زانیاری دەربارەی چۆنیەتی بڕیار وەرگرتن‌و بڕوا نەبوون بە تواناو لێهاتوویی خۆی،** واتە دەترسێت لە بڕیار وەرگرتن‌و پێشبینی کارەسات‌و بەڵەو مەترسی زۆر دەکات، کە ئەوەش وای لێ دەکات نەتوانێت لە کاتی پێویست بڕیاری گونجاو وەرگرێ.

(3) **کەسایەتی تاك /** هەندێك جار هۆکارەکان تایبەتن بە کەسایەتی تاك‌و کەم‌و کورتی لە کەسایەتیدا هەیە، بۆ نموونە چەند پاڵنەرو حەزوو ئارەزوویەکی لە یەك کاتدا هەیەو خۆی تووشی ململانێی دەروونی کردووەو ناتوانێت یەکلایان بکاتەوەو بڕیار لەسەر یەکێکیان بدات‌و هەڵی بژێرێ، یان دوو دڵ‌و بە گومانەو هەر بیر لە گرفت‌و کێشەکە دەکاتەوەو ناتوانێت خۆی یەکلا بکاتەوە، یان تواناو لێهاتوویی کەمەو بڕواو متمانەی بە خۆی نییە.

چ کاتێك‌و بە چ شێوەیەك بڕیار وەرگرتن باشە ؟

بۆ ئەوەی بڕیارەکانمان ئامانجەکانی خۆیان بپێکن‌و ڕاست‌و دروست بن، ئەوا دەبێت ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەین:-

1-**پێویستە مرۆڤ لە کاتی هێمنی‌و لەسەرخۆیی بڕیار بدات‌و** هیچ کاتێك لە کاتی هەڵچوونەکانی وەك (تووڕەبوون، ترس، شەرم‌و دڵەڕاوکێ...هتد) بڕیار نەدات، لەبەر ئەوەی هەڵچوون زیان بە پرۆسە عەقڵییەکانی وەك (بیرکردنەوەی مەنتیقی‌و بەراوردکردن‌و یادکردنەوەو لێك دانەوەی دیاردەکان) دەگەیەنێت‌و دواتر بڕیارەکانمان سەرکەوتوو نابن، چونکە بڕیاردانی ڕاست پەیوەستە بە بیرکردنەوەی مەنتیقی‌و لێك دانەوەو بەراوردکردنی دیاردەو گیرو گرفتەکان.

2- **زۆر گرنگە لەسەر پارچە کاغەزێك دەرئەنجامی بڕیار وەرگرتن‌و بڕیار نەدان بنووسرێت**، واتە ئەگەر مرۆڤ ئەو بڕیارە لە کات‌و شوێنی گونجاودا نەدات ئەوا زیانی هەیە، دەبێت ئەو زیانە بنووسرێت، دواتر ئەگەر بڕیار بدرێت لەوانەیە مەترسی‌و بڤەو دەرئەنجامی خراپیشی هەبێت‌و مرۆڤ لە ئەنجامی ئەو بڕیار وەرگرتنە (ئەگەر بڕیارەکە ڕاست دەرنەچێت) زیانی زۆری لێ بکەوێت، دەبێت ئەوەش بنووسرێت، ئینجا دواجار مەترسی‌و زیانەکانی بڕیار وەرنەگرتن‌و بڕیار وەرگرتنەکە بە یەکتری بەراورد دەکرێن، ئەگەر دەرکەوت زیانەکانی بڕیار وەرگرتنەکە کەمترەو قازانج‌و سوودەکانی زیاترە ئەوا دەبێت بڕیارەکە بدرێت، بەڵام ئەگەر بە پێچەوانەوە بوو زیانەکانی بڕیار وەرگرتنەکە زیاتر بوو ئەوا پێویستە ئەو بڕیارە نەدرێت.

3-**لە کاتی بڕیاردان، هەوڵ بدەن ئەو جێگر (بدیل)و ڕێگا چارەیە هەڵ بژێرە کە لە هەموویان باشترو ئاسانترە**، واتە جاری وا هەیە بۆ چارەسەرکردنی گرفت‌و

كێشەیەك‌و بڕیاردان، سێ چوار ڕێگا چارەو (بدیل) هەیە، بەڵام یەكێكیان لە هەموویان سەركەوتووترو باشترە، ئەوا دەبێت بە باشی ئەو ڕێگا چارانە تاووتوێ بكرێن‌و بە یەكتری بەراورد بكرێن، تا دەگەینە باشترین‌و ئاسانترین ڕێگا چارەو دواتر وەرگرتنی بڕیاری پێویست. بۆ نموونە لەوانەیە ڕێگا چارەی یەكەم (30٪) گرفتەكە چارەسەر بكات، بەڵام ڕێگا چارەی دووهەم (70٪)و ڕێگا چارەی سێهەم (65٪)و ڕێگا چارەی چوارەم (40٪) گرفتەكە چارەسەر دەكات، ئا لەم كاتەدا دەبێت مرۆڤ بڕیاری خۆی بدات‌و ڕێگا چارەی دووهەم هەڵبژێرێ، لەبەر ئەوەی لە هەموویان باشترەو (70٪) گرفتەكە چارەسەر دەكات.

4-<u>زۆر گرنگە مرۆڤ پێش ئەوەی بڕیار بدات، دەبێت مێشك‌و دڵ‌و دەروونی خۆی ساف بكات‌و بگاتە ئەو بڕوایەی كە چار ناچارەو دەبێت ئەو بڕیارە بدرێت،</u> ئینجا دەرئەنجامی بڕیارەكە هەر چییەك بێت، ئەوا دەبێت پێی ڕازی بێت‌و بەردەوام بیری لێ نەكاتەوەو دواتر پەشیمانی دای بگرێ.

واتە دەبێت بەردەوام مرۆڤ خراپترین دەرئەنجام بۆ خۆی دابنێ‌و پێشبینی زۆر شتی ناخۆش بكات، كە بێ گومان دەگمەنە ئەو شتە ناخۆشانە بێنەدی‌و بە پێچەوانەوە دەرئەنجامەكە زۆر لە ئەوە باشتر دەبێت كە مرۆڤ پێشبینی دەكات، كە ئەمەش دەبێتە هۆی كەم كردنەوەی فشارو پاڵەپەستۆی دەرئەنجامی بڕیار وەرگرتنەكەو بە ئاسانی ئاكامی بڕیارەكە پەسەند دەكرێت.

بەڵام ئەگەر بە پێچەوانەوە مرۆڤ پێشبینی زۆر شتی خۆش لە دەرئەنجامی بڕیارەكەی كردو دواتریش وا دەرنەچوو، ئەوا ئەو كاتە مرۆڤ دەكەوێتە ژێر فشارو پاڵەپەستۆیەكی زۆری دەروونی‌و لەوانەیە گرفتی زۆری بۆ دروست بكات.

5-**لە كاتی بڕیارداندا دەبێت واقیعیانە بیر بكەینەوە**، واتە نابێت پێش بینی ئەوە بكەین كە لە كاتی سەردان‌و گەشتەكانماندا (ماشێنەكەمان وەردەگەڕێ یان بوومەلەرزە ڕوودەدات یان لافاوو گەردەلوول روو دەدات...هتد) چونكە ئەوانە لەلایەك دەگمەنن لەو كاتەو لەلایەكی تریشەوە ڕووبەڕووی هەموو كەس دەبنەوەو نابێت بە هۆیانەوە لە بڕیار وەرگرتن‌و سەردان‌و گەشتەكانمان پەشیمان ببینەوە.

6-**پێویستە پێش بڕیاردان مرۆڤ زانیاری پێویست دەربارەی بابەتی بڕیارەكە كۆ بكاتەوە** واتە ئەگەر بڕیارەكە پەیوەندی بە هەڵبژاردنی هاوسەری ژیانەوە هەبوو، ئەوا دەبێت ئەو كەسە زانیاری پێویست دەربارەی ئەو كەسەی كە دەی كات بە هاوسەری ژیانی خۆی كۆ بكاتەوەو بزانێت ئەو كەسە (تەمەن، ئاستی ڕۆشنبیری‌و زانستی، باری ئابووری، حەزو ویست‌و ئارەزووەكانی، ڕابردووی‌و كەس‌و كاری...هتد) چۆنەو چۆن بووە، ئینجا لەبەر ڕۆشنایی ئەو زانیارییانەی كە كۆی كردوونەتەوە بڕیاری خۆی بدات. بەڵام ئەگەر بڕیارەكە پەیوەست بوو بە پیشەو كارێك، ئەوا دەبێت مرۆڤ زانیاری پێویست دەربارەی (ئەو پیشەو كات‌و مووچەو شوێن‌و پێداویستییەكانی) كۆ بكاتەوە، دوای ئەوە لەسەرخۆو دوای بیركردنەوەو ڕاوێژكردنێكی باش، ئینجا بڕیاری خۆی بدات.

7-**هەر ج كاتێك تووشی ڕاڕایی‌و دوو دڵی بوویت‌و نەتتوانی بڕیاری خۆت بدەیت، هەوڵ بدە ڕاو بۆچوونی كەسانی دڵسۆزو خاوەن شارەزایی وەربگرەو پرسیاریان لێ بكەو ڕاوێژ بە كەسانی پسپۆر لەو بوارەدا بكە**، دواتر دەبێت بڕیاری كۆتایی هەر بۆ خۆت بێت‌و دەبێت بڕوات پێی هەبێت‌و نابێت بڕیاری كەسانی تر بكەی بە سەرچاوەی بڕیارەكانت، واتە سوود لە ڕاو بۆچوونەكانیان وەربگرە نەك بڕیارەكانی ئەوان بكەی بە بڕیاری خۆت.

شێوازو ستایلەکانی بڕیار وەرگرتن:-

لەبەر ئەوەی جیاوازی تاکایەتی هەیەو شێوازی ژیان‌و بیرکردنەوە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێ، بۆیە هەر کەس‌و کۆمەڵ‌و دەستەیەك، شێوازی (Style)ی تایبەت بە خۆی هەیە لە بیرکردنەوەو بڕیاردان، **<u>کە بەپێی (دینکلەیژ، Dinklage) ئەم جۆرە شێوازانەی خوارەوە هەن‌و هەریەکەیان تایبەتمەندێتی خۆی لە بڕیاردانا هەیە:-</u>**

<u>(1) بڕیاردەری هەڵەشە (المقرر الإندفاعي) (Impulsive Decider)</u>

ئەم جۆرە کەسانە زۆر هەڵەشەن‌و هەر یەکسەر بە پەلەو بێ بیرکردنەوەی پێویست بڕیار دەدەن‌و دروشمیان لە ژیان ئەوەیە (ئێستا تۆ بڕیار بدەو دواتریش بیر بکەرەوە).

<u>(2) بڕیاردەری بە ناچاری (المقرر الجبري) (Fatalistic Decider)</u>

ئەم جۆرە مرۆڤانەش کاتێك بڕیار دەدەن، بە هیچ شێوەیەك بیر لە ئاکام‌و دەرئەنجامی بڕیارەکەیان ناکەنەوەو بۆ قەدەرو بارودۆخی بەجێ دەهێڵن (دەڵێن خوا چی کردبێ‌و چی نووسیبێ، هەر ئەوە دەبێ).

<u>(3) بڕیاردەری لەسەرخۆ (المقرر المتأن) (Delaying Decider)</u>

ئەم جۆرە کەسانە پێش ئەوەی بڕیار بدەن، ماوەیەکی زۆر بیر دەکەنەوەو بڕیارەکانیان دوادەخەن‌و کاتێکی باش بۆ بیرکردنەوە تەرخان دەکەن‌و دواتر بڕیار دەدەن‌و دروشمیان لە ژیان ئەوەیە (بە باشی بیر لە بابەتەکە دەکەمەوە).

(4) بڕیاردەری بە پلان (المقرر المخطط) (Planning Decider)

ئەم جۆرە کەسانە لە ئەنجامی پلان دانان و ڕاگرتنی هاوسەنگی لە نێوان لایەنی عەقڵی و لایەنی هەڵچوونییەوە، بڕیاری خۆیان ئەدەن و دروشمیان لە ژیان بریتییە لە (من گەورەو پێشەوای خۆمم).

(5) بڕیاردەری بە ئیلهام (المقرر الحدسي) (Intuitive Decider)

ئەم جۆرە کەسانە لە میانەی هەست پێکردن و ئیلهام و بیرو بۆچوونی کوت و پڕو لەناکاوەوە بڕیار دەدەن، بەڵام ناتوانن بەوەش گوزارشت (لەو شتانەی کە هەستی پێ دەکەن) بکەن و بەردەوام دەڵێن (وا هەست دەکەم کە ئەمە ڕاستە).

(6) بڕیاردەری بێ دەسەڵات و کلۆڵ (المقرر العاجز) (Paralytic Decider)

ئەم جۆرە کەسانە بەرپرسیاریەتی دەرئەنجامی بڕیارەکان لە ئەستۆی خۆیان دەگرن و باجەکەی ئەدەن، بەڵام کلۆڵ و بێ دەسەڵاتن و ناتوانن هیچ شتێك بۆ هێنانەدی و جێ بەجێ کردنی بڕیارەکان بکەن، دروشمیان ئەوەیە (ئەزانم کە دەبێت کارێك بکەم، بەڵام ناتوانم).

(7) بڕیاردەری دەستەمۆ (المقرر المطيع) (Compliant Decider)

ئەم جۆرە کەسانە پشت بە کەسانی تر دەبەستن و ڕەزامەندی تەواویان لەسەر بڕیاری کەسانی تر هەیەو هیچ ڕاو بۆچوونێکیان دەربارەی ئەو بڕیارانە نییە کە تایبەتە بە چارەنووس و بەرژەوەندی خۆیان و دروشمیان لە ژیان ئەوەیە (چی دەکەی من ڕازیم، یان دەڵێن ئەو شتەی بۆ تۆ گونجاوو باشە ئەوا بۆ منیش باشە).

(8) بڕیاردەری داماو (المقرر المعذب)(Agonizing Decider)

ئەم جۆرە کەسە ماوەیەکی زۆر بە بیرکردنەوەو کۆکردنەوەی زانیاریو تاووتوێ کردنو بەراوردکردن بە فیڕۆ دەدات، بەبێ ئەوەی بتوانێت بڕیار بدات، بەڵکو دوای ئەو هەموو ماندووبوونو بیرکردنەوەیە دەڵێت (نازانم چی بکەمو ناتوانم بڕیار بدەم).

(9) بڕیاردەری ڕاکەرو قووچێنەر (المقرر المتهرب) (Escapist Decider)

ئەم جۆرە کەسە لە بڕیاردان دوور دەکەوێتەوە یان هەوڵ دەدات لە ڕێگەی وەڵامی تایبەتییەوە پرسیارەکەی کەسی بەرانبەر بشێوێنێو وەڵامی پێویستی نەداتەوە، بۆ نموونە ئەگەر پرسیاری پسپۆری یان پیشەو کار یان حەزو ئارەزووەکانی لێ بکەی ئەو دەڵێت (من ئێستا خەریکی تاقی کردنەوەکانم)، واتە لە ڕێگەی ئەم وەڵامەوە لە پرسیارەکە ڕادەکاتو نایەوێت هیچ بەرپرسیاریەتییەك بخاتە ئەستۆی خۆی.

(10) بڕیاردەری ئاسانکار (المقرر الحذر) (Play – it Safe Decider)

ئەم جۆرە کەسە بەردەوام بە دوای ئەو ئیشو کارو چالاکییانەدا دەگەڕێ کە ئاسانو سادەو ساکارنو کەمترین مەترسییان تێدایە، واتە ئەم جۆرە کەسانە توانای گیانبازیو کردنی کاری قورسو مەترسیداریان نییەو زۆر جار حەز بە کارو پیشەیەك دەکەن بەڵام لەوانەیە کەمێك قورسو گران بێتو پێویستی بە ڕووبەڕووبوونەوە هەبێت، بۆیە وازی لێ دەهێنێو پەنا بۆ کارێکی لاوازو ئاسان دەباتو واز لە حەزو ئارەزووەکانی دەهێنێ (الجراح ، 2004 ، ص336) .

بەشی یانزدەهەم

کەسایەتی

بۆچوونی فرۆید دەربارەی کەسایەتی مرۆڤ

هەست و نەست

(میکانیزمە بەرگرییە دەروونییەکان)

تیپۆرەکانی جۆر

تیۆری خەسڵەتەکان

کەسێتی (الشخصية)

گومانی تێدا نییە کە زۆربەمان دەزانین مەبەست چییە لە کەسایەتی، بەڵام هیچ کەسێك ناتوانێت بە ووردیو راستی پێناسەی بکات، لەبەر ئەوە تاوەکو ئێستا پێناسەیەکی تایبەتی دیاری کراوی نییە، بەڵکو چەندەها پێناسەی جیا جیای هەیە، کە لە دەروونزانێکەوە بۆ دەروونزانێکی تر بەپێی بۆچوونو بڕواو ئەو فەلسەفەی لەسەری دەڕوات دەگۆڕێت.

زۆر جار خەڵکی سادەو کەسانی دوور لە پسپۆڕی لەناو خۆیاندا پێناسەی زۆر کەسو هاوڕێو دۆستی خۆیان دەکەن لە ئەنجامی ئەو شارەزاییو زانیارییانەی کە لە لایان گەڵاڵەو کەڵەکە بووە بەرانبەر ئەو کەسانە ،بۆ نموونە زۆر جار گوێ بیستی (فلان کەس کەسایەتییەکی سەرکەوتووی هەیە)، (بەڵام ئەوی تریان کەسایەتییەکی لاوازی هەیە، یان کەسایەتی نییە) یان (ئەو کەسایەتییەکی سەرنج راکێشی هەیە) دەبین.

هەرچەندە ئەم پێناسانە زانستی نین، بەڵام جۆرە راستییەکی تێدا هەیە بە تایبەتی لایەنی کۆمەڵایەتی، بەڵام دەروونزانەکان لە پێناسەکانیاندا زیاتر قووڵ دەبنەوەو هەموو لایەنەکان لەبەرچاو دەگرن (کۆمەڵایەتی، جەستەیی، ژیری، جووڵەیی، ...هتد). **<u>ئەمانەی لای خوارەوە گرنگترین ئەو پێناسانەن کە دەروونزانەکان دایانناوە بۆ کەسێتی:-</u>**

(1) جۆن واطسن:

دامەزرێنەری قوتابخانەی رەوشتایەتی (المدرسة السلوکیة) لەو بڕوایەدایە کە کەسایەتی بریتییە لە (سەرجەم ئەو چالاکییانە کە دەتوانرێت بزانرێت و پەی پێ ببرێت لە رێگەی سەرنج دانی (الملاحظة) راستەقینەی رەوشتەوە بۆ ماوەیەکی گونجاوو باش، تا بتوانرێت کۆمەڵێك زانیاری باوەرپێکراو بدات بەدەستەوە)(منصور، 1978، ص334).

بەم شێوەیە (واطسن) کەسایەتی پابەند دەکات بە دەرەوەی مرۆڤ و هەموو پرۆسیسەکانی ناوەوەی مرۆڤ فەرامۆش دەکات و دووریان دەخاتەوە لە پێناسەی کەسایەتی، شایەنی وەبیرهێنانەوەیە کە زۆربەی دەروونزانەکانی تری قوتابخانەی رەوشتایەتی هاوبیرو هاوبۆچوونی (واطسنن) لە پشت گوێ خستنی جیهانی ناوەوەی مرۆڤ.

(2) جۆردن ئۆلپۆرت

کەسایەتی بریتییە لە (رێکخراوی دینامیکی ناوەوەی مرۆڤ کە رێکخەری هەموو کۆئەندامە دەروونی و جەستەییەکانەو تایبەتمەندییەك دەدات بە تاك و جیای دەکاتەوە لە کەسایەتی ترو خۆسازاندنی لەتەك ژینگەدا بۆ دیاری دەکات) (غنیم، 1975، ص53) بەم شێوەیە کەسایەتی سروشتێکی دینامیکی گۆڕدراوی هەیەو زیاتر تیشك دەخاتە سەر جیهانی ناوەوەی مرۆڤ بە پێچەوانەی (واطسن)ـەوە، ئەلبۆرت لەو بڕوایە دایە کە چالاکییەکانی کەسایەتی سەرجەم رەوشت و گۆڕانکارییە جەستەیی و دەروونییەکان دەگرێتەوەو بە گشتی کار دەکات و ناتوانرێت بەش بەش بکرێت و دواجار هەر

كەسەو ناسنامەو كەسایەتی تایبەتی خۆی هەیە كە لە هیچ كەسێكی تر ناچێت.

(3) سیگمۆند فرۆید

فرۆید كەسایەتی لە ڕێگەی كۆئەندامی تایبەتی دەروونییەوە پێناسە دەكات كە سێ لایەن لە خۆی دەگرێت ئەوانیش: (ئەو)، (من)، (منی باڵا)یە، وە پەیوەندی نێوانیان ئەگەر ململانێ و ناتەبایی لە خۆی گرت ئەو كاتە كەسایەتی لاوازو لێك ترازاو دەبێت، بەڵام ئەگەر پەیوەندی نێوان ئەو سێ لایەنە پتەوو تەواوكەری یەكتری بوون و جۆرە تەبایی و گونجاندنێك لە نێوانیاندا هەبوو، ئەو كاتە كەسایەتی دەتوانێت بە ئەركەكانی خۆی هەڵسێت.

فرۆید بڕوای وایە كە شارەزایی و ڕووداوەكانی سەردەمی منداڵی بەتایبەتی پێنج (5) ساڵی یەكەم زۆر گرنگە بۆ پێك هێنانی كەسایەتی مرۆڤ، وە پەردە لەسەر ڕووی شارەزایی و پاڵنەرە نەستییەكان (الدوافع اللاشعورية) هەڵدەماڵێ و ئاماژە بۆ گرنگی و كاریگەرییان لەسەر كەسایەتی مرۆڤ دەكات (لازاروس، 1981، ص51).

(4) رایموند كاتل

كەسایەتی ئەو سیستەمەیە كە ڕێگە دەدات پێشبینی ئەو چالاكییانە بكرێت كە مرۆڤ لە بارودۆخی تایبەتی و دیاریكراودا بە ئاكامی دەگەیەنێت، بەم شێوەیە كەسایەتی هەموو جۆرە چالاكییەكی دیارو نادیاری تاك دەگرێتەوە. (منصور، 1978، ص335).

بەم شێوەیە دەتوانین بڵێین کەسایەتی چەمکێکی (مفهوم) دەروونییەو لە ڕێگەی هەستەوەرەکانەوە ناتوانرێت ڕاستەوخۆ هەستی پێ بکرێت، بەڵکو دەتوانرێت لە ڕێگەی چالاکییە دەرەکیی و ناوەکییەکانی مرۆڤەوە پەی پێببرێت، کە سیستەمێکی دینامیکی ناوەوەی مرۆڤەو ڕێکخەری ڕەوشتو چالاکییەکانی تاکەو هۆیەکە بۆ خۆسازاندن لەتەك ژینگەو بەردەوام بوونی ژیان بەشێوەیەکی ئاسایی و تاك جیا دەکاتەوە لە کەساتی ترو سیفات و سیمای تاکایەتی پێ دەبەخشێ. **<u>هەر ئەم ئاڵۆزیو گرنگییەی کەسایەتییە کە وای کردووە ژمارەیەك تیۆرو قوتابخانەی جیا جیا بۆ لێك دانەوەو شیتەڵ کردنەوەی کەسایەتی مرۆڤ بێنە گۆرەپانەوە ، لەوانەش:</u>**

1- تیۆری (قوتابخانەی) شیتەڵ کردنەوەی دەروونی:-

فرۆید دامەزرێنەری قوتابخانەی شیتەڵ کردنەوەی دەروونی (مدرسة التحلیل النفسي) دادەنرێت بە گەورەترین دەروونزان کە توانیویەتی بەوپەڕی لێهاتوویی و جورئەتەوە پەردە لەسەر ڕاستی و ناوەڕۆکی کەسایەتی مرۆڤایەتی هەڵبماڵێت، کە ئەمەش بووە هۆی ئەوەی کە زۆر بە خێرایی لەناو وڵاتانی جیهاندا بڵاو ببێتەوە.

بۆچوونی فرۆید دەربارەی کەسایەتی مرۆڤ:-

فرۆیدی خاوەن قوتابخانەی شیتەڵ کردنەوەی دەروونی کەسایەتی مرۆڤ دابەش دەکات بۆ (سێ) بەش، کە هەر یەك لەو بەشانە خاسیەتو سیماو تایبەتمەندێتی و گیرو گرفتو داواکاری خۆی هەیە، کە جیاوازە لەتەك

خاسیەت و سیمای بەشەکانی ترو زۆر جاریش دژ بەیەکترین و لە ململانێ و بگرەو بەردەدان، بەشەکانیشی ئەمانەی لای خوارەوەن:-

1- (ئەو) (ID) (الهو):-

کۆگاو سەردابێکە کە پڕە لە رەمەك و پێداویستییە فسیۆلۆژییەکان و کۆنترین پارچەو بەشی کەسایەتییە، کاتێك مرۆڤ لەدایك دەبێت تەنها ئەم بەشەی هەیەو لەتەکیا لە دایك دەبێت و بەدرێژایی ژیانیشی هەر لەتەکیا دەمێنێتەوەو پێك هاتووە لە گشت بۆماوەو پێداویستی و حەزو ئارەزووە ئاژەڵیەکان، دەبێت بە بەردی بناغەی کەسایەتی مرۆڤ و وزەیەکی دەروونییە (الطاقة النفسية) بەکار دەهێنرێت بۆ تێرکردنی هەردوو رەمەکی (مردن و ژیان) (غريزتي الحياة والموت) کە فرۆید بە گەورەترین و گرنگترین پاڵنەریان لە قەڵەم دەدات.

ئەم بەشە (واتە، ئەو) بەپێی پرانسیپی (مبدا) (چێژ) و دوور لە گشت یاساو رێسایەکی مەنتیقی و مرۆڤانە کار دەکات و هیچ شتێك دەربارەی داب و نەریت و ئاکاری جوان و بەهای کۆمەڵایەتی نازانێ و گوێ رایەڵیان نابێت و هەرچ پێداویستی و حەزو ئارەزوویەکی نابەجێی مرۆڤیش کە ناتوانرێت تێر بکرێن ئەوا خۆیان لە کۆگاو سەردابی (ئەو)دا مەڵاس و حەشار دەدەن و لەوێوە لە کاتی تایبەتیدا (خەوبینین، سەرخۆشی، نەخۆشی، زمان تەتەڵەکردن، لەبیرچوونەوە، شت ون کردن) دزەو هێرش دەکەنە سەر لانەو بارەگای (من)و تووشی ئازارو سەر ئێشەی دەکەن، ئامانجی سەرەکیشیان تەنها تێرکردنی ئەو حەزو ئارەزووە ئاژەڵیە نابەجێیانەیە.

دەتوانرێت گوزارشت لە (ئەو) وەك سیستەمێکی دەروونی بکرێت و هیچ بوون و قەبارەیەکی ماددی لە جەستەی مرۆڤدا نییە وەك ئەندامەکانی تری وەك (دڵ، گورچیلە، مێشك...هتد) بۆ زیاتر شارەزابوون و ناساندنی (ئەو) دەتوانین منداڵێکی ساوای شیرەخۆرە بهێنینە بەرچاوی خۆمان و سەرنجی هەڵس و کەوتی بدەین، ئەو کاتە بۆمان دەردەکەوێت کە ئەو ساوایە چەند خۆپەرستەو هەموو هەوڵ و کۆشش و خەوو خەیاڵ و ئارەزووەکانی تەنها تێرکردنی پێداویستییە فسیۆلۆژییە ئاژەڵییەکانیەتی بەبێ گوێ دان بە داب و نەریت و بەهاو یاسای کۆمەڵایەتی و خواست و ئارەزووی کەسانی چواردەوری.

(ئەو) بریتییە لە گیانی ئاژەڵ لە جەستەی مرۆڤدا، پێش ئەوەی کۆمەڵگای مرۆڤایەتی رێکی بخات و کالای مرۆڤایەتی بە بالادا ببڕێ، وە ئەم بەشە هیچ پەیوەندییەکی لەتەك واقیع و کات و شوێن و مەنتیقدا نییە، بۆ نموونە ئەگەر ئەو منداڵە ساوایە برسی یان تینووی بێت ئەوا دەگری و پڕ بە قورگی هاوار دەکات ئیتر لە هەرچ جێگاو کاتێکدا بێت وە ئەگەر میزەڵدانی پڕ بوو یەکسەر خۆی لێ رزگار دەکات ئیتر ئەگەر لە باوەشی گەورەترین مرۆڤدا بێت، ئەوا پیسی دەکات، چونکە ئەو ساوایە دەیەوێت بە هەرچ شێوەیەك بێت ئەو پێداویستییانەی تێر بکات.

2- (من) (الأنا) (ego):-

(من) ئەو بەشەیە لە کەسایەتی مرۆڤ کە دەکەوێتە نێوان جیهانی دەرەوەو داواکاری و پێداویستییەکانی (ئەو، ID) بەپێی مەبدەئی (واقیع) هەڵس و کەوت دەکات و وەك ناوبژیوان و رێکخەرێك وایە لە نێوان (سێ) زل

هێزدا. (فرۆید) دەڵێت کارو ئەرکەکانی (من) زۆر گرانەو دژوارە، لەبەر ئەوەی زۆر زەحمەتە مرۆڤ لە ژیاندا بتوانێت لەیەك کاتدا خزمەتکارو بەردەستی دوو ئاغاو کەڵەگا بێت، کەچی لەتەك ئەوەشدا (من) لەجیاتی دووان دەبێت خزمەتکارو گوێ رایەڵی سێ زل هێزو ئاغا بێت لەیەك کاتدا، لەگەڵ ئەوەشدا زۆر جار داواکاری ئەو سێ ئاغایە جیاوازو دژ بەیەکترن، دەبێت (من) ئەوەندە بەهێز بێت کە هاوسەنگی نێوان ئەو سێ زل هێزەو داواکارییەکانیان رابگرێت، بە پێچەوانەشەوە تووشی لێك ترازان‌و چەندەها نەخۆشی دەروونی‌و جەستەیی دەبێت، ئەو سێ زل هێزەش بریتین لە (ئەو)و (واقیع‌و جیهانی دەرەوە)و (منی باڵا).

(من) لە یەك کاتدا بەرەنگاری فشارو داواکاری ئەو سێ زل هێزە دەبێتەوە، لەلایەك (ئەو) دەیەوێت وەك ئاژەڵ پێداویستییە فسیۆلۆژییەکانی تێر بکات وە پاڵەپەستۆ دەخاتە سەر (من)، لەلایەکی ترەوە (منی باڵا) فشاری تایبەتی خۆی دەخاتە سەر (من)و ناهێڵێت بەشێوەیەکی ئاژەڵی‌و سەرەتایی‌و منداڵانە هەڵس‌و کەوت بکات‌و تووشی ئازاری ویژدان‌و هەست کردن بە گوناه و تاوانی دەکات، هەروەها واقیع‌و جیهانی دەرەوەش پێداویستی‌و مەرجی تایبەتی خۆی هەیەو (من) ناتوانێت لێان دەربچێت، چونکە بەزاندنی سنووری جیهانی دەرەوەو داب‌و نەریتی کۆمەڵایەتی، کۆمەڵێك ئەندێشەو گرفت بۆ (من) دروست دەکات.

لەبەر ئەوە تواناو لێهاتوویی (من) لەوەدا دەردەکەوێت کە بتوانێت هەندێك لە حەزوو ئارەزوو پێداویستییە فیسۆلۆژییە ئاژەڵییەکانی (ئەو) لە بەرگ‌و کاڵایەکی گونجاوی کۆمەڵایەتیدا تێر بکات، کە لە رێگەیەوە بتوانێت

دڵی (ئەو) ڕازی بکات لە هەمان کاتدا لە سنووری جیهانی دەرەوەو داب‌و نەریت دەرنەچێت‌و (منی باڵا)ش زویر نەبێت، بەڵام ئەم کارە ئەوەندە ئاسان نییەو (من)ێکی بەهێزو پتەوی پێویستە، (من) درێژکراوەی (ئەو)ــە بەڵام (من) ڕێکخراوەو لە واقیعدا بەدوای دەروازەیەکدا دەگەڕێت بۆ تێرکردنی پێداویستییەکانی (ئەو) بەشێوەیەکی گونجاوو دروست بە مەرجێك نەبێتە هۆی تێك شکاندنی‌و سووکایەتی پێکردنی ، بەردەوام (من) هەوڵ دەدات بۆ بەرگری کردن لە کەسایەتی‌و گونجاندنی لەتەك ژینگەو جیهانی دەرەوەداو چارەسەر کردنی ململانێکانی نێوان مرۆڤ (خود)و جیهانی دەرەوە لەلایەك‌و لە نێوان پێداویستییە دژ بەیەکەکانی خودیدا لەلایەکی تر.

(من) بەشێوەیەکی لەسەرەخۆو لە ڕێگەی تێکەڵ بوون بە جیهانی دەرەوەو هەستەوەرەکانەوە گەشە دەکات، منداڵی بچووك کاتێك ئاگر دەبینێت دەستی بۆ ڕادەکێشێت، بەڵام کاتێك هەست بە ئازارو گەرمییەکەی دەکات فێر دەبێت کە لە گڕو ئاگر دوور بکەوێتەوە، هەروەها لە ڕێگەی بیستن فێر دەبێت کە هەندێك لە دەنگەکان هێمان بۆ بڤە (خطر)و لێی دوور دەکەوێتەوە هەروەها فێر دەبێت کە تێر کردنی پێداویستییەکان کات‌و شوێنی دیاری کراوو گونجاوی خۆی هەیە، وردە وردە لەو خۆپەرستی‌و پەلە پەلی‌و هەڵەشەییەی کەم دەکاتەوەو گوێ ڕایەڵی چواردەورو ژینگەکەی دەبێت‌و بەپێی مەبدەئی (واقیع) هەڵس‌و کەوت دەکات.

بەم شێوەیە بەشی دووەمی کەسایەتی مرۆڤ کە (من)ــە دروست دەبێت و وەك توێکڵی درەخت وایەو لە ئەنجامی زەبرو زەنگی هۆکارەکانی

(کەش‌و ئاوو هەواو ژینگەی دەرەوە) رەق دەبێت‌و کرۆکی درەختەکە دەپارێزێت. وە (من) مەڵبەندو کرۆکی هەست‌و زانین‌و بڕیارو هۆشە، هەروەها سەرپەرشتیاری ویستە کردارەکانمانەو لە رێگەیەوە پاڵنەرەکانی مرۆڤ تێر دەکرێت وە یان نایەتە دی‌و تێر ناکرێت وە (من) دوو رووی هەیە، یەکێکیان دەڕوانێتە پاڵنەرە رەمەکییە فسیۆلۆژییەکانی (ئەو) وە بەوی تریان دەڕوانێتە جیهانی دەرەوە. وە هەستەوەرەکان ئامرازی سەرەکی ئەم کارەیەتی ، (منی) منداڵ لە سەرەتادا لاوازو نەبەکامەو پێویستی بە پارێزگاری‌و چاودێری دایک‌و باوک‌و کەسانی چواردەوری هەیە، بەڵام (من)ی مرۆڤی گەورە پێگەیشتووەو لە توانایدا هەیە کە بە کارو فەرمانەکانی خۆی هەڵسێت. (غنیم، 1975، ص496).

3- (منی باڵا) (الأنا العليا) (Super ego):-

(منی باڵا) بریتییە لە بەشی سێهەمی کەسایەتی مرۆڤ وە لە ئەنجامی پەروەردەو بەکارهێنانی (پاداشت‌و سزا) لەلایەن دایک‌و باوک‌و کەسانی چواردەورەوە دروست دەبێت، وە (منی باڵا) باڵوێزو نوێنەری بەهاو داب‌و نەریت‌و ئاکاری کۆمەڵایەتییە لەناو خودی مرۆڤدا، وە (منی باڵا) وەك دراوێك وایە دوو رووی هەیە، رووی یەکەمی ناو دەبرێت بە (منی نموونەیی) (الأنا المثالية) کە بریتییە لە لاسایی کردنەوەو دەمە لاسکێی گشت بەهاو رەوشت‌و ئاکارە جوانەکانی دایک‌و باوک‌و مامۆستاو کەسە گرنگ‌و خۆشەویستەکانی ناو کۆمەڵ کە منداڵ بە نموونەو گەورەی خۆی دادەنێت‌و هەوڵ دەدات کە وەك ئەوان بێت، وە لە ئەنجامی پاداشت کردن‌و هاندانی منداڵ لەسەر ئەو کردەوەو هەڵس‌و کەوتانەی ئەم بەشەی بۆ دروست دەبێت .

بەڵام ڕووی دووەمی (منی باڵا) ناو دەبرێت بە (ویژدان) كە ئەمیش بریتییە لە هێزێكی ناوەكی كە ، ئەگەر تاك كارێكی نابەجێو ناشیرین دژ بە دابو نەریتی كۆمەڵایەتی بكات ئەوا سزاو سەرزەنشتی (من) دەكات ، منداڵ پێش ئەوەی (منی باڵا)ی بۆ دروست ببێت، هێزی دەرەكی كە خۆیان لە (دایكو باوكو پۆلیسو مامۆستاو یاسا)دا دەبینێتەوە سزاو سەرزەنشتی منداڵ دەكەن.

بەڵام دوای ماوەیەك لە ڕێگەی پەروەردە كردنەوە ئەو هێزە دەرەكییە دەگوێزرێتەوە بۆ ناو خودی مرۆڤ و هێزێكی دەروونی ناوەكی دروست دەبێت كە ناو دەبرێت بە (ویژدان) وە جێگەی كارو فەرمانەكانی ئەو هێزە دەرەكییە دەگرێتەوە، ئەركو فەرمانەكانی (منی باڵا) خۆی لە چەند خاڵێكدا دەبینێتەوە لەوانە چاودێری كردنی كارو كردارەكانی (من) وە هەوڵ دان بۆ گۆڕینی ئامانجە واقیعیەكانی (من) بۆ ئامانجی (نموونەییو مثالي)و گەیشتن بە (كمال) بەبێ گوێ دان بە بارودۆخو واقیعو توانای گونجاوو لەبار.

هەروەها (منی باڵا) بڕیاردەری یەكەمە لەسەر باشو خراپی چالاكییەكانی (من)، وە (منی باڵا) هەوڵ دەدات بۆ سەركوت كردنی پاڵنەرو حەزو ئارەزووەكانی (ئەو) بەتایبەتی ئەوانەی كە سیمایەكی سێكسیو دوژمنكارییان هەیە، وە منی باڵا هەوڵ دەدات كە جیهانی دەرەوەو ناوەوە سەرلەنوێ بەپێی ئارەزوو و ئاواتە نموونەیەكانی دابڕێژێتەوە بەو شێوەیەی كە خۆی دەیەوێت، (منی باڵا) وەك (ئەو) وایە چونكە مەنتیقی نییە، لەتەك (من)دا چوون یەكە چونكە ئەمیش هەوڵی زاڵ بوونو سەركوت كردنی ڕەمەكو پاڵنەرە فسیۆلۆژییە ئاژەڵییەكان دەدات.

هەستو نەست

هەست (الشعور) بریتییە لە درك پێکردنو تێگەیشتنی رووداوو دیاردەکانو بەئاگایی تاك دەربارەی ژیانو گۆڕانکارییەکانی، بۆ نموونە کاتژمێر (8) هەشتی بەیانی بە نیازیت بچیت بۆ فەرمانگە یان کارگەکەت، لە رێگا رێکەوتی هاوڕێیەکت دەکەیتو پرسیاری ئەوەت لێ دەکات، بۆ کوێ دەچیت؟ کاتێك لە وەڵامدا دەڵێیت دەچم بۆ فەرمانگە یان کارگە یان قوتابخانە، ئەوە مانای ئەوەیە تۆ دەزانیت بۆ کوێ دەچیتو چیت دەوێت، واتە هەست بەو رەوشتو هەڵسو کەوتەت دەکەیتو پاڵنەرەکەی (دافع) دەزانیت چییە. بەڵام پێش هەستی (ما قبل الشعور) بریتییە لە ئەو زانیاریو شارەزاییانەی کە لە ناو کۆئەندامی یاددا (جهاز الذاكرة) کۆکراونەتەوەو پارێزراون 0

بۆ نموونە یەکێك پرسیار لە قوتابییەکی زانکۆ دەکات کە ناوی یەکێك لە مامۆستاکانی سەرەتایی بڵێت، ئەو خوێندکارە یەکسەر ناتوانێت وەڵام بداتەوە چونکە ئەو زانیارییە لە بواری هەستیدا نییە، وە ئەوەش نییە کە هەر نەتوانێت وەڵام بداتەوە چونکە لە بواری نەستیدا نییە، بەڵکو ئەو زانیارییە لە بواری پێش هەستی دایە، لەبەر ئەوە ئەو قوتابییە پێویستی بە ماوەیەك بیرکردنەوەو ماندووبوون هەیە تا بتوانێت ناوی مامۆستاکەی لە بواری پێش هەستەوە بگوێزێتەوە بۆ بواری هەستیو وەڵامی ئەو پرسیارە بداتەوە.

بەڵام نەستی (اللاشعور) جیاوازییەکی زۆری هەیە لەچاو هەستو پێش هەستدا.(جلال، 1970، ص64). چونکە لە حاڵەتی نەستیدا مرۆڤ کارێك دەکاتو بە جۆرێك بیر دەکاتەوەو هەڵسو کەوت دەکات، ئەگەر پرسیاری لێ

بكەيت ئەوا هۆو پاڵنەرەكانى ئەو هەڵس و كەوت و بيركردنەوەيەى نازانێت. ئەم زاراوەيەى (نەستى) لەسەر دەستى (فرۆيد) بە تەواوى ئاشكرا بوو، توانى بە سەركەوتووانە شيتەڵى بكاتەوەو پارێزگارى لێ بكات و چەندەها بەڵگەى زيندوو بۆ سەلماندن و بوونى نەستى دەست نيشان بكات. بە راى فرۆيد زۆربەى هەڵس و كەوت و بۆچوون و لێكدانەوەو هەڵچوونەكانى مرۆڤ نەستييەو پەى بە پاڵنەرەكانى نابات، چونكە پاڵنەرەكان خۆيان دوور لە هۆش و هەستى مرۆڤ مەڵاس داوەو كپ كراون، بۆ نموونە مرۆڤ گيرۆدەى دەستى زۆر نەخۆشى دەروونى بووەو بە نەستييەوە دەناڵێنێ، لەوانە (فۆبيا، دڵەڕاوكێ، خەموكى، وەسواس، ...هتد).

ئينجا ئەگەر بێت و پرسيار لە يەكێك لەو كەسانە بكەين كە تووشى نەخۆشى تۆقين (فۆبيا) بووەو بڵێين تۆ بۆچى لە (پەڕينەوەى پرد، شوێنى قەرەباڵغ، تاريك و تەسك، لە سواربوونى فڕۆكە، كورسى كورسى، يان جێگاى بەرز) دەترسيت و تووشى تۆقين دەبيت، بەهيچ شێوەيەك ناتوانێت وەڵام بداتەوەو هۆيەكەشى بۆ ديارى ناكرێت، لەبەر ئەوەى داينەمۆو پاڵنەرى ئەم نەخۆشييە خۆى لە نەستيدا مەڵاس داوەو ئەو كەسە پەى پێ نابات.

كەواتە نەستى سەرجەم ئەو هەڵس و كەوت و بۆچوون و لێك دانەوەو هەڵچوونانە دەگرێتەوە، كە مرۆڤ بە ناچارى پەناى بۆ دەبات و پاڵنەرەكانيشيان لە بوارى هەست و هۆشدا نين لەبەر ئەوەى (من) (الأنا) بە توندى ئەو پاڵنەرانە سەركوت دەكات و ناهێڵێت بێنە ئاستى هەست و هۆشى مرۆڤ چونكە ترسناكن و دەركەوتنيان لە بوارى هەستيدا كەسايەتى و خودى مرۆڤ دەخەنە

بەر هەڕەشەو مەترسی دابو نەریتو بەهای کۆمەڵایەتیو تووشی شەرمەزاریو ئازاریان دەکەن، لەبەر ئەوە هەر بە کپ کراوی لە نەستیدا دەمێنێتەوە، **فرۆید هاوەڵەکانی زۆر بەڵگەی زیندوو بۆ سەلماندنی بوونی نەستی دەهێننەوە لەوانە :-**

1- نەخۆشی :-

کاتێك مرۆڤ تووشی نەخۆشییەکی گران دەبێت لە ئەنجامی ئازارو خەمو خەفەت (من) (الأنا) دەسەڵاتی بەسەر (ئەو) (الهو)دا بۆ ماوەیەك لاواز دەبێت، ئا لەم کاتەدا پاڵنەرە نەستییەکان فرسەت دەهێننو بۆ هەستو هۆشی مرۆڤ دزە دەکەنو لەمیانەی قسە هەڵبزرکاندنو قسەی (حەلەقو مەلەق) زۆر لە راستیو ناوەڕۆکی نەستی ئەو مرۆڤە ئاشکرا دەبێت کە لە کاتی ئاساییدا ئاشکرا نابێتو هەستیان پێ ناکات لەبەر ئەوەی دژ بە دابو نەریتو بەهای کۆمەلایەتین.

2- شت لەبیر کردنو ون کردن :-

فرۆید دەڵێت: مرۆڤ کە شتێك ون دەکات یان لە یادو بیر دەکات، لە ئەنجامی کەم تەرخەمیو ماندووبوونەوە نییە بەڵکو لە ئەنجامی پاڵنەری نەستییەوەیە کە ئەو شتە ون دەکات، چونکە بوونی ئەو شتە ئەو مرۆڤە تووشی ئازارو خەمو خەفەت دەکاتو پەیوەندی بە کەسێکەوە یان شتێکەوە هەیە کە ئەو مرۆڤە رقی لێیەتی. بۆ نموونە کاتێك کوڕ یان کچ ئەڵقەی دەزگیرانی ون دەکات مانای وایە لە ناخەوە رقی لە دەزگیرانەکەیەتیو وون کردن مانای نەمانی ئەو پەیوەندیو خۆشەویستیەی نێوانیانە. (القوصی، 1981، ص121-122).

3- قەڵەم یان زیان تەتەڵەكردن:-

هەندێك جار یەكێك نامەیەك بۆ هاورێیەكی دەنووسێت بەبۆنەی سەركەوتنیەوە، لە ئەنجامی قەڵەم یان زیان تەتەڵە كردنەوە دەڵێت (شادمانم بە سەرنەكەوتنت) دوایی داوای لێبوردن دەكاتو دەڵێت مەبەستم سەركەوتننتە. بە رای فرۆید ئەو كەسە لە ناخەوە لە نەستیدا حەزو ئارەزووی سەرنەكەوتنی هاورێیەكەی دەخوازێت، بەڵام لەبەر دابو نەریتو بەهای كۆمەڵایەتی ناتوانێت ئەوە بڵێت، بەڵام لە ئەنجامی ئەو قەڵەمو زمان تەتەڵە كردنەوە راستییەكانی نەستی دەردەكەوێت.

4- یاری منداڵ :-

زۆر جار منداڵی بێزراوو لێدراوو پشت گوێ خراو لەمیانەی یاری كردن چی رقو كینەو تووڕەیی كپ كراوی نەستی هەیە دەری دەبڕێو بووكەوالەیەك دەهێنێتو لە دڵو دەروونی خۆیدا دەیكات بە دایك یان باوك یان خوشكو برای دڕندەییو لەمیانەی پان كردنەوەو چاو هەڵكۆڵینو پرچ دەسكەنەكردنی بووكە شووكەكەوە تۆڵەی خۆی لە دایكو باوكە تۆقێنەرو توندو تیژەكەی دەكاتەوە.

5- سەرخۆش بوون :-

زۆر جار لە كاتی سەرخۆش بووندا كۆئەندامی دەماری ناوەندی مرۆڤ سستو كەم چالاك دەبێتو لەو كاتەدا زۆر حەزو ئارەزووی كپ كراوی نەستی دزە دەكاتو لەسەر مێزی خواردنەوە سەر دەردەهێنێو لە كاتی بەئاگاییو ئاساییدا ئەو حەزو ئارەزووانە لە ترسی (من) ناتوانێت بە ئاشكرا دەركەوێت.

6- خەو بینین :-

هەندێك جار حەزوو ئارەزووە کپ کراوەکانی نەستی لەمیانەی خەو بینینەوە راستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ لە رێگەی هێماوە تێر دەکرێن و دێنە بواری هەستی مرۆڤەوە. بە بڕوای فرۆیدو هاوبیرانی ئەمانەی سەرەوە بەڵگەی بوونی نەستی مرۆڤن.

(میکانیزمە بەرگرییە دەروونییەکان)

مرۆڤ لە ژیاندا کۆمەڵێك پێداویستی فسیۆلۆژیو دەروونی هەیەو تێرکردنیان دەبێتە مایەی خۆسازاندن لەتەك ژینگەو کۆمەڵو بەردەوام بوونی ژیان بەڵام تێر نەکردنیانو بێ بەش بوون لێیان کۆمەڵێك گیروگرفتو ئەندێشەی جەستەیی و دەروونی بۆ ئەو مرۆڤە دەخوڵقێنێ.

لە رۆژگارێکی وەك ئەمڕۆدا تێرکردنی هەموو پێداویستییەکان کارێکی ئاسان نییەو ئاڵۆزی ژیانو زیادبوونی پێداویستیو حەزو ئارەزووەکانی مرۆڤیش ئەوەندەی تر گیروگرفتەکەی ئاڵۆزتر کردووە.

گومانی تێدا نییە ئەگەر مرۆڤ لە ژینگەیەکی سادەو ساکاری بێ گرفتدا ژیاو توانی زۆربەی پێداویستیو حەزو ئارەزووەکانی بە رێگەی ئاسایی تێر بکات، ئەو کاتە، ئەو مرۆڤە دەتوانێت لەتەك دەوروبەردا خۆی بسازێنێو لەسەر ژیانی ئاسایی خۆی بەردەوام بێت بەڵام ئەگەر لە کۆمەڵگاو شارستانیەتێکی دژوارو ئاڵۆزدا ژیاو رێگرو بەربەستی زۆر لە بەردەم تێرکردنی پێداویستییەکانیدا دانراو نەیتوانی بە رێگەی ئاساییو سروشتی خۆی ئەو پێداویستییانەی تێر بکات، ئەوا تووشی گرژیو دڵە راوکێو خەمو ئازار دەبێتو ناچار رووەو چەندەها رێگاو دەروازە دەڕوات بە هیوای تێرکردنی ئەو پێداویستییانەو خۆسازاندن لەتەك دەوروبەردا.

یەکێك لە گرنگترین ئەو دەروازانە لە دەروونزانیدا ناودەبرێت بە میکانیزمەکانی بەرگری کردن لە خود، کە لە رێگەیەوە خودی مرۆڤ ئەگەر بۆ ماوەیەکی کورتو کاتیش بێت دەتوانێت زۆر لەو حەزو ئارەزوو

پێداویستیانە تێر بکات‌و خۆی لە بارێکی هاوسەنگیدا بهێڵێتەوە لەتەك ژینگەدا.

شایەنی ئاماژە بۆکردنە کە زۆربەی ئەو میکانیزمانە لە ئاستی نەستیدان‌و (اللاشعور) مرۆڤ هەستیان پێ ناکات‌و لێیان بێ ئاگایەو جۆرێکە لە خۆ هەڵخەڵەتاندن‌و بەردەوام نقوم بوون تیایاندا مرۆڤ بەرەو هەڵدێرو لارێ دەبات‌و لە رێچکە سروشتییە مرۆڤایەتیەکەی دوور دەخاتەوە، بەڵام مرۆڤ بە ناچاری لەبەر ئاڵۆزی‌و دژواری ژیان پەنای بۆ دەبات، **<u>وە لە گرنگترین میکانیزمە دەروونییەکانیش ئەمانەی لای خوارەوەن:-</u>**

<u>1- چەپاندن (الكبت):-</u>

بریتییە لە پرۆسیسی راکێشانی ململانێی دەروونی لە بازنەی هۆشەوە بۆ ئاستی نەستی (اللاشعور)، تاوەکو مرۆڤ رزگاری بێت لە گرژی‌و دڵەڕاوکێ‌و ئازاری دەروونی‌و هەست کردن بە گوناه.

هەرچەندە ئەو بابەتە کپ کراوە بۆ هەتا هەتایە لەناو ناچێت، بەڵکو دوور خستنەوەیەکی کاتییە، هەر ج کاتێك هەل‌و مەرجی تایبەتی خۆی بۆ رەخسا وەك (خەو بینین، مەشروب خواردنەوە، بەکارهێنانی داوو دەرمانی سەرخۆش کردن، نەخۆش کەوتن‌و بزرکاندن‌و یان تەتەڵە کردنی زمان...هتد) ئەوە دزە دەکات‌و دووبارە دەگەڕێتەوە بواری هەستی‌و مرۆڤ تووشی هەمان ئەندێشەو ململانێ‌و هەڵچوونی دەروونی یەکەمجاری دەکات بەڵام ئەم جارەیان لە بەرگ‌و کاڵایەکی تردا، بۆ ئەوەی خۆی لە دەسەڵاتی خود رزگار بکات.

بێگومان مرۆڤ ئەو پێداویستی‌و بابەت‌و شتانە کپ دەکات کە تێر کردنیان بەشێوەیەکی راستەوخۆو ئاسایی لەناو کۆمەڵدا دەبێتە هۆی خولقاندنی گیرو گرفت‌و ئەندێشەی دەروونی‌و ئازاردانی خودی مرۆڤ لەلایەن کۆمەڵ‌و داب‌و

نەریتەوە چونکە تێر کردنی ئەو پێداویستییانە دژ بە داب‌و نەریت‌و ئاکارو بەهای کۆمەڵایەتین لەبەر ئەوە دوورخستنەوەی ئەو حەزو ئارەزوو و پێداویستییانە لە هەستی مرۆڤ و چەسپاندنی لە نەستیدا جۆرە ئارامی‌و دڵنیاییەکی کاتی بۆ خودی مرۆڤ دەرەخسێنێت. شایەنی گوتنە کە کپ کردن لە سەردەمی منداڵییەوە دەست پێدەکات بۆ پاراستنی کەسایەتی منداڵ‌و دروست کردنی هاوسەنگی لە نێوان کۆمەڵ‌و تاکدا. (الدباغ، 1977، ص41).

2- قەرەبوو کردن یان لە بریەستن (التعویض) :-

کاتێك مرۆڤ لە بوارێکدا نووشستی‌و هەرەس دەهێنێ، هەوڵ دەدا لە هەمان بوار یان لە بوارێکی تردا جارێکی تر سەرکەوتن بەدەست بهێنێ‌و هەرەس هێنانی یەکەمی قەرەبوو بکات‌و بیسڕێتەوەو خود لە ئازاری سەرنەکەوتن‌و هەست کردن بە کەمی رزگار بکات، ئیتر ئەم هەست کردن بە کەمیە (واقیعی بێت یان لە دروست کردنی خەوو خەیاڵی ئەو مرۆڤە خۆی بێت جەستەیی بێت یان دەروونی).

هەندێك جار ئەو قەرەبوو و هەست کردن بە کەمیە بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ‌و بنیاتنەر دەبێت، پلەو پایەی ئەو کەسە لەناو کۆمەڵدا پتەوو بەهێز دەکات ، بەڵام هەندێك جار شێوەیەکی خراپ‌و نێگەتیڤ لەخۆدەگرێت‌و زیانێکی گەورە بە پلەو پایەو کەسایەتی ئەو کەسە دەگەیەنێت لەوانە (خۆ نەخۆش خستن بۆ راکێشان‌و دەست کەوتنی سۆزو بەزەیی‌و خۆشەویستی کەسانی چواردەور یان بۆ زاڵ بوون‌و سەپاندنی حەزوو ئارەزووەکانی بەسەریاندا، یان دەرکەوتنی چەندەها پەشێوی‌و رەوشتی نابەجێی جۆراوجۆر).

3- هەڵگەڕاندنەوە (الإنقلاب) :-

زۆر جار مرۆڤ رووبەڕووی بارودۆخێکی نالەبارو دژوار دەبێتەوەو هەست بە ململانێو گرژییەکی دەروونی لە رادەبەدەر دەکات کە خەریکە هێزو تواناو خودی ئەو کەسە لەناو ببات، ئا لەم کاتەدا (خود) بەناچاری پەنا بۆ میکانیزمی هەڵگەڕاندنەوە دەبات بۆ رزگار بوون لەو ململانێ دەروونییە ترسناکەو پاراستنی ژیانو کەسایەتی ئەو تاکە ، لە رێگەی هەڵگەڕاندنەوەوە ئەو ململانێو ئازارە دەروونییە دەگوێزرێتەوە بۆ جەستەی ئەو مرۆڤەو لە یەکێك لە ئەندامەکانی لەشیدا رەنگ دەداتەوەو (بەتایبەتی هەردوو کۆئەندامی جووڵەو هەست کردن) لەو بارودۆخە نالەبارو ترسناکە رزگاری دەکات .

بۆ نموونە کاتێك جەنگاوەر لە بەرەکانی جەنگ دەبێتو لە ئەنجامی شەڕو پێکدادانەندا هەست بە ترسو تۆقاندنێکی لەڕادەبەدەر دەکات مەترسی کوشتنو بە دیل گرتن دەکات، هەرچەند دەکات هیچ رێگایەکی ئاسایی لە بەردەمیدا نییە بۆ خۆ رزگار کردن لەو بارودۆخە ترسناکە لەبەر ئەوەی بۆ پێشەوە چوون کوشتن یان بە دیل گیرانە، گەڕانەوە کوشتنە یان گرتن یان راکردن یان سووکایەتی پێ کردنو بە چاوی سووك سەیر کردنو ناوهێنانیەتی بە ترسنۆك.

لەبەر ئەوە (خود) بە ناچاری لەم کاتە ترسناکەدا لە رێگەی میکانیزمی هەڵگەڕاندنەوەوە فریای خۆی دەکەوێت. (لە کوشتنو بە دیل گیرانو سووکایەتیو...هتد) رزگاری دەبێتو ئەو ململانێ دەروونییە دەگوێزرێتەوە بۆ یەکێك لە ئەندامەکانی لەشو تووشی (کوێری یان کەڕی

یان ئیفلیجی یان لاڵی هیستیری دەکات) ئەو جەنگاوەرە بەم شێوەیە لە بەرەکانی جەنگی پێشەوە رزگاری دەبێت، هەرچەندە هەڵگەڕاندنەوە چارەسەرێکی ئاڵۆزو دژوارو نائاساییەو زەرەر بە کەسایەتی مرۆڤ دەگەیەنێت بەڵام ئازاری کەمترە لە کوشتن یان بە دیل گرتن یان سووکایەتی پێ کردن بەو جەنگاوەرە.

4- نکۆڵی یان حاشا لێکردن (الانكار أو التجاهل) :-

هەر چ بیرێك، بۆچوونێك یان حەزو پێداویستییەك کە مانەوەی لە بواری هەستی مرۆڤدا ئازارو گرژیو ترس بۆ خود دروست بکات ئەوا لە رێگەی نکوڵی لێ کردن یان پشت گوێ خستنەوە لێی رزگار دەبێتو لە ئاستی هەستییەوە دەگوێزرێتەوە بۆ نەستی مرۆڤ و کپ دەکرێت.

زۆر جار نکوڵی لێکردن دەگاتە ئەوپەڕی، تا وای لێ دێت ئەو کەسە هیچ پەیوەندییەکی ئاسایی بە ژینگەی خۆیەوە نامێنێو گشت جەمسەرو سەرە داوەکانی نێوان راستییەکانی ژیانی دەپچڕێنێو وای لێ دێت کەسایەتیو ناوی خۆشی لەبیر دەچێتەوەو بەرگو کاڵای کەسایەتییەکی تر بە باڵای خۆی دەبڕێت، یان ژیان لە کەشو ئاوو هەواو جیهانێکی تایبەتی پڕ لە خەوو خەیاڵدا بەسەر دەبات، کە هەموو بەڵگەو راستییەکانی ژیان ناتوانێت تۆزقاڵێك بیلەرزێنێو جێگای پێ لەق بکات کە ئەمیش یەکێکە لە دیاردەکانی نەخۆشی (پارانۆیا).

5- لادان (الإزاحة) :-

زۆر جار مرۆڤ ئەو حەزو ئارەزوو و ئاوات‌و خەوو خەیاڵە بارگاوییەی کە هەیەتی ناتوانێت ڕاستەوخۆ تێری بکات‌و ئاراستەی سەرچاوە سەرەکییەکەی خۆی بکات لە ترسی داب‌و نەریت‌و ئاکارو بەهای کۆمەڵایەتی، لەبەر ئەوە لە ڕێگەی میکانیزمی (لادان)ـەوە ئاراستەی ئەو حەزو ئارەزووەی خۆی دەگۆڕێت‌و لای دەدات بۆ سەرچاوەو کەسانی تر کە جیاوازە لە سەرچاوەو بابەتە سەرەکییەکەی یەکەم جاری بەڵام پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ هەیە لە نێوان ئەو دوو سەرچاوەیەداو کەسان‌و سەرچاوەی دووەم وەك یەکەم نابێتە مایەی دروست کردنی ترس‌و دڵە ڕاوکێی دەروونی‌و ئازاری کۆمەڵایەتی بۆ خودی مرۆڤ.

بۆ نموونە کاتێك یەکێك ژنێکی مێرددداری خۆش دەوێت یان بە پێچەوانەوە ئافرەتێك حەز لە پیاوێکی ژنداری خاوەن ماڵ‌و منداڵ دەکات، لەبەر ئەوەی ئەم حەزوو ئارەزووە لەتەك داب‌و نەریت‌و ئاکارو بەهای کۆمەڵایەتیدا ناگونجێت‌و خودی مرۆڤ تووشی ئازارو ترسی کۆمەڵایەتی دەکات، بۆیە میکانیزمی (لادان) ئاراستەی حەزو ئارەزووی ڕووەو سەرچاوەیەکی تر دەگۆڕێت ئەویش بۆ خۆشویستنی منداڵەکان‌و کەس‌و کاری ئەو ژنە یان ئەو پیاوەیە لە جیاتی ژنەکە یان پیاوەکە خۆی.

یان کاتێك مرۆڤێك ئارەزووی دەست درێژی‌و پێ شێل کردنی هەیە بۆ کوشتن یان لێدانی کەسێك، بەڵام لە ترسی یاساو کۆمەڵ ناچار پەنا بۆ قسە پێ گوتن‌و بوختان کردن وناوو ناتۆرە دەبات لەجیاتی کوشتن‌و لێدان.

6- خەیاڵو زیندە خەون :-

کاتێک پاڵەپەستۆو گیروگرفتەکانی ژیان لەسەر خودی مرۆڤ زۆر دەبن‌و هەڕەشە لە بوونی دەکەن، لەم کاتەدا مرۆڤ ناچار دەبێت پەنا بۆ خەوو خەیاڵو فەنتازی‌و زیندە خەون ببات کە جیهانێکە پڕیەتی لە پاڵەوانبازی‌و قوربانی دان‌و تێر کردنی حەزو ئارەزووەکان‌و پێ شێل کردنی داب‌و نەریت‌و پێوەرە کۆمەڵایەتییەکان کە لە ڕێگەیەوە مرۆڤ ئەسپی خەوو خەیاڵی خۆی تێدا تاو دەدات‌و پاشای زەمانی خۆیەتی وەک دەڵێن: (پاشا بەسەپان راناگرێ)و ئەگەر بۆ ماوەیەکی کەمیش بێت لە جیهانی واقیعی پڕ لە ستەم‌و بەربەست دەربازی دەبێت‌و وەک پەپوولە لە شەقەی باڵی دەدات‌و لە جیهانی خەوو خەیاڵدا دەفڕێت.

بێگومان خەیاڵو زیندە خەو ڕووداوێکی دەروونییە هەر دەبێت ڕوو بدات، بەتایبەتی لە سەردەمی منداڵیداو لەلای بەهرەداران‌و هونەرمەندو شاعیران، بەڵام ئەگەر لە ڕادەی سروشتی خۆی تێپەڕی‌و بووە هۆی ئەوەی لە واقیعی دابڕێ‌و گۆشەگیری بکات‌و بەردەوام لە خەوو خەیاڵو فەنتازیدا بژی‌و تەنها ڕێگەیەک بێت بۆ چارەسەرکردنی گرفت‌و ئەندێشەکانی ژیان، ئا لەم کاتەدا مەترسی دەبێت لەسەر ژیانی مرۆڤ ئەمەش یەکێکە لە دیاردەکانی نەخۆشی (شیزۆفرینیا) کە واقیع‌و خەوو خەیاڵ تێکەڵ بەیەکتری دەکات‌و ناتوانێت لێکیان جیا بکاتەوە.

7- خۆخستنە شوێن (التقمص) :-

مرۆڤ ئاوات‌و هیواو حەزو ئارەزووەکانی لەبن نەهاتوون، ئینجا ئەگەر نەیتوانی بە ڕێگەی ئاسایی ئەو حەزو ئارەزووانەی بهێنێتە دی ئەوا هەوڵ

دەدات لە ڕێگەی میکانیزمی (خۆخستە شوێنەوە) تێریان بکات، ئەویش بە لاسایی کردنەوەو دەمەلاسکێی کەسانی چواردەوری بەتایبەتی ئەوانەی کە گرنگ‌و ناودارو جێگەی ڕێزو ستایشن لەناو کۆمەڵدا، منداڵ هەر لە منداڵییەوە لە ڕێگەی خۆخستە شوێنەوە (لاسایی هەڵس‌و کەوت‌و ڕەوشتی باوکی دەکاتەوەو سەرکەوتنەکانی براو خوشکەکانی بە سەرکەوتنی خۆی دادەنێت‌و لاسایی ڕۆیشتن‌و قسەکردنی مامۆستای دەکاتەوەو جل‌و بەرگی وەك فلان کچە ئەکتەری هونەرمەند لەبەر دەکات‌و جووڵەو هەڵس‌و کەوتی سەرکردەو ناودارێکی سیاسی بە هی خۆی دەزانێت...هتد، بێ گومان ئەم خۆخستە شوێنە نەستییەو ئەو کەسە وەك لاسایی کردنەوە هەستی پێ ناکات .

بەم شێوەیە لە ئەنجامی وەرگرتنی خاسییەت‌و سیفات‌و ڕەوشت‌و سەرکەوتنەکانی کەسانی گرنگ‌و خۆشەویست‌و ناودارەوە، بۆ ماوەیەك هەست بە ئارامی دڵنیایی دەکات‌و لە گرژی‌و دڵەڕاوکێ‌و بێ هودەیی‌و هەست کردن بە کەمی ڕزگاری دەبێت، مرۆڤ لە ڕێگەی خۆخستە شوێنەوە زۆر ڕەوشت‌و کردارو ئاکاری جوان فێر دەبێت بەڵام ئەگەر لە قاڵبی ئاسایی خۆی دەرچوو زیادەڕۆیی بەخۆیەوە گرت‌و بووە هۆی تواندنەوەی کەسایەتی ئەو کەسە لەناو کەسایەتی ئەوانەی لاساییان دەکاتەوە ئا لەم کاتەدا زیانێکی گەورە بە کەسایەتی‌و ناسنامەی دەگات. زۆر جار تاوان‌و سەرکێشی‌و لاساری مێردمنداڵێك لە ڕێگەی خۆخستنە شوێنی بکوژان‌و هەندێك پاڵەوانی لاسارو پێ شێل کەری ناو ئامرازەکانی ڕاگەیاندنەوە سەرهەڵدەدات‌و فێری دەبێت.

8- ئاوەژووکردن یان بەسەرابڕین (الاسقاط) :-

مرۆڤ کاتێك دەبینێت هەندێك لە حەزو ئارەزوو بیرو کردارەکانی ناشیرین‌و بە ئازارو دژ بە داب‌و نەریتی کۆمەڵایەتین‌و دەبنە مایەی ئازاردانی

ویژدان ئا لەم کاتەدا بۆ ئەوەی لە ئازارو ترس‌و دڵەڕاوکێ ڕزگاری بێت، لە ڕێگەی ئەم میکانیزمەوە ئەو شت‌و سیفات‌و کردارە ناشیرینانەی خۆی ئاوەژوو دەکاتەوەو دەیلکێنێت بە کەسانی تری چواردەوریبەوەو بەشێوەیەکی نەستی ئەوان تاوانبار دەکات‌و دەیان کات بە خاوەنی ئەو سیفات‌و ڕەوشت‌و کردارە ناشیرینانەی خۆی.

بێگومان ئاوەژووکردنەوە جۆرێکە لە هەڵخەڵەتاندنی خودو زیانێکی گەورە بە کەسایەتی ئەو جۆرە مرۆڤانە دەگەیەنێ‌و وای لێ دەکات کە بەرچاوی خۆی نەبینێ‌و ئاگاداری هەڵس‌و کەوت‌و ئاکاری خۆی نەبێت‌و دانایی‌و زانایی خۆی لەدەست بدات، وە هەر لە ڕێگەی ئەم ئاوەژوو کردنەوە مرۆڤ تووشی زۆر نەخۆشی دەروونی وەك چکۆسی (الغیرة)و گومان‌و هەست بە زوڵم کردن‌و حەزو ئارەزووی دەست درێژی‌و پێشێل کردن دەبێت.

(فرۆید) دەڵێت: ئاوەژووکردنەوە پرۆسیسێکی بەرگری کردنی نەستییە بەپێی مەبدەئی (چێژ) هەڵس‌و کەوت دەکات لە ڕێگەی (من، خود) بیرو حەزو ئارەزووە نەستییەکان دەلکێنێت‌و ڕووبەڕووی کەسانی ترو جیهانی دەرەوەی دەکاتەوەو خۆی لێیان ڕزگار دەکات‌و جۆرە هاوسەنگییەکی دەستگیر دەبێت هەرچەندە ئەگەر بۆ ماوەیەکی کەمیش بێت لە ئازارو دڵەڕاوکێ‌و گرژی ڕزگاری دەبێت، چونکە مانەوەی ئەو خاسییەت‌و حەزو ئارەزوو بۆچوونانە لە نەستی مرۆڤدا ئازارو زیانێکی گەورە بە (من، خود) دەگەیەنێت.

9- هۆ هێنانەوە (التبریر) :-

زۆربەی ئەو کەسانەی کە لە هەندێك کارو هەوڵ‌و کۆششەکانیاندا سەرناکەون، دوای کەوتنیان‌و نوشوستییان دەست دەکەن بە دروست کردنی

درۆی شاخدارو هێنانەوەی هۆی جۆراوجۆر بۆ پینەکردن و پاساودانی سەرنەکەوتنەکانیان، واتە بەرپرسیاری ڕوودانی شتەکان و کەوتنەکان لەسەر خۆیان لادەبەن و کەسانی چواردەوریان وا تێ دەگەیەنن کە گوایە ئەمان قوربانی دەستی ئەو ڕووداوو هەندێك کەسانی بێ ویژدانی چواردەورن و ئەمان هیچ گوناهێکیان نییە.

بێگومان ئەمەش جۆرێکە لە خۆ هەڵخەڵەتاندن و چەواشەکردنی کەسانی چواردەور بۆ ئەوەی ئەو کەسە پلەو پایەی لەدەست نەدات و شەرمەزاری ناو کۆمەڵ نەبێت و شوێنی ئەلەرزێ و بە ڕوو سپیی بمێنێتەوە، هەرچەندە ئەم هۆ هێنانەوەیە زۆربەی دروست کراوەو دوورە لە ڕاستییەوە، بەڵام جۆرێکە لە پارێزگاری کردنی خودو کەسایەتی مرۆڤ لە زەبرو زەنگ و پاڵەپەستۆو داواکارییەکانی ژیان. (کمال، 1983، ص62).

10- گەڕانەوە (النكوص) :-

کاتێك مرۆڤ ڕووبەڕووی کارەسات و ململانێیەکی لەڕادەبەدەرو زیاد لە توانای خۆی دەبێتەوە ناچار دەبێت بگەڕێتەوە یان بکشێتەوە بۆ قۆناغ و سەردەمەکانی پێشووتری ژیانی، بۆ نموونە هەرزەکارێکی (17) حەڤدە ساڵان کاتێك تووشی کارەسات یان گیرو گرفتی کۆمەڵایەتی دەبێت، لە ئەنجامی هەرچ هۆیەکەوە بێت ناتوانێت بەشێوەیەکی دروست و ئاسایی بەرەنگاری ئەو گیرو گرفت و کارەساتە ببێتەوە ئەوا وەك منداڵێکی (7) حەوت ساڵان هاوار دەکات و دەگری و قژی خۆی دەسکەنە دەکات و داوای نازو سۆزو خۆشەویستی و یارمەتی دایك و باوکی دەکات و خۆی بەواندا هەڵدەواسێت، کە ئەمە لەتەك ڕەوشت و هەڵس و کەوت و تەمەنی هەرزەکارێکی (17) حەڤدە

ساڵاندا ناگونجێت، ئەمەش جۆرێکە لە فێڵو خۆ هەڵخەڵەتاندن بۆ هۆ هێنانەوەو پاساودانی سەرنەکەوتنەکانی، ئەمەش یەکێکە لە دیاردەکانی نەخۆشی (شیزۆفرینیا)، کە ئەوانەی تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن وەك منداڵ دەگرینو هاوار دەکەنو خۆیان پیس دەکەنو دەیانەوێت وەك ئاژەڵ دوور لە گشت پێوەرو بەهاو دابو نەریتی کۆمەڵایەتی بژین.

بۆ نموونە ئەو منداڵانەی کە تەمەنیان گەیشتۆتە (7) حەوت ساڵان لە قۆناغی خۆ پیس کردنو میز کردن بەخۆدا رزگارییان بووەو دەتوانن بەسەر پرۆسیسی دەرهاویشتندا زاڵ بن، بەڵام ئەگەر رێکەوتی کرد یەکێك لە ماڵی ئەو منداڵانە کۆرپەلەیەکی تازەیان بوو، دایكو باوكو کەسو کاری هەموو سۆزو خۆشەویستیو مامەڵەیەکیان لەم منداڵە گرتەوەو دایان بە ئەو کۆرپەلە تازە لەدایك بووە.

پاش ئەوەی ئەم منداڵە هەست دەکات کە بە جارێك پشت گوێ خراوەو لەدایك بوونی ئەو کۆرپەلەیە بووە هۆی ئەوەی هەقی ئەو بخواتو دایكو باوکی لێ دوور بخاتەوە، ئا لەم کاتەدا دوور نییە ئەو منداڵە لە رێگەی میکانیزمی گەڕاندنەوەوە بۆ قۆناغێکی پێشووتری ژیانی دووبارە دەست بکاتەوە بە میز کردن بەخۆداو خۆ پیس کردنو هەڵسو کەوتی منداڵێکی دوو سێ ساڵانە تا بەم رێگەیە سۆزو خۆشەویستیو سەرنجی دایكو باوکی جارێکی تر بۆ خۆی رابکێشێ، یان ئەو لاوەی کە ئاواتی ئەوەیە ژنێك بهێنێ وەك دایکی بەسۆزو بەبەزەیی بێت، یان ئەو کچەی خەو بە پیاوێکەوە دەبینێ کە شووی پێ بکات بۆ ئەوەی جێگای باوکی بۆ بگرێتەوە.

11- بەرز كردنەوە یان سەرخستن (التصعید) :-

لە رێگەی ئەم میكانیزمەوە زۆر لە حەزو ئارەزوو و پێداویستییە سەرەتایی و ئاژەڵییەكانی مرۆڤ كە دژ بە داب و نەریت و ئاكاری كۆمەڵایەتی و بەهای مرۆڤایەتین تێر دەكرێن بەڵام بەشێوەیەكی راستەوخۆو واقیعیانە تێر كردنیان مەحاڵە چونكە دەبنە مایەی ئازارو شوورەیی و ریسوایی تاك لەناو كۆمەڵدا، لەبەر ئەوە (خود) هەوڵ دەدات لە رێگەی بەرز كردنەوەوە بیگۆرێت بۆ پێداویستی و كارو هەڵس و كەوتێكی گونجاوی كۆمەڵایەتی لەلایەك وە تێر كردنی ئەو پاڵنەرو پێداویستییە تاكییە سەرەتاییە بەشێوەیەكی دروست لەناو كۆمەڵدا لەلایەكی ترەوە.

زۆربەی ئەو پێداویستییانە بریتین لە پاڵنەرە سێكسی و دەست درێژییەكان، بەڵام لە رێگای بەرز كردنەوەوە كالآیەكی نوێی بە بالآدا دەبردرێ و لە هەرەشەی داب و نەریتی كۆمەڵایەتی و ئازاری ویژدان خۆی رزگار دەكات و بەشێوەیەكی گونجاو لەناو كۆمەڵدا گوزارشتی لێ دەكرێت و لە یەكێك لە چالاكییە كۆمەڵایەتییەكانی وەك (مۆسیقا، ئەدەب، هونەر، خوێندنەوەو فێربوون، وەرزش و كاری كۆمەڵایەتی) بەرجەستە دەبێت .

بۆ نموونە ئەو كەسەی حەز بە ئازاردانی خەڵكی دەكات و ئاواتی شەرو كوشتارە، هەوڵ دەدات بچێتە ناو ریزی سوپاو هێزە چەكدارەكانەوە، دوور نییە ببێت بە سەركردەیەكی جەنگی بەناوبانگ و چی حەزو ئارەزووی دەست درێژی و پێ شێل كردن هەیە لە بواری سەربازیدا گوزارشتی لێ بكات و لە جیاتی بكوژو پێشێل كەر، بە پاڵەوان و سەركردەشی لەقەڵەم بدەن. وە بەرز كردنەوە لە هەموو میكانیزمەكانی تر بەربڵاو ترە، زۆربەی تاكەكانی كۆمەڵ لە ژیانی رۆژانەیاندا پەنای بۆ دەبەن بەتایبەتی بۆ تێر كردنی ئەو حەزو ئارەزووانەی كە ناتوانرێت راستەوخۆ لە واقیعدا تێر بكرێن.

تیۆرەکانی جۆر (نظريات الأنماط) (Type Theories)

توێژینەوەو پۆلێن کردنی خاسیەتەکانی کەسایەتی بۆ چەند جۆرێك زۆر کۆنەو مێژووی دوورو درێژی هەیەو هەتا ئێستاش ماوە، هەرچەندە زۆر لە دەروونزانان رەتی دەکەنەوەو بڕوایان پێی نییە، لەبەر ئەوەی خاسییەتو سیفەتەکان لەلای هەموو کەس هەن، بەڵام رێژەو بڕەکان لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێت.

واتە بەو شێوەیە نییە کە تیۆرەکانی جۆر بۆی دەچن‌و لێکی دەدەنەوە. هۆی سەرەکی بەردەوام بوونی ئەم جۆرە تیۆرانە ئەوەیە، کە وەك هەوڵدانێکی (جدی)و راستەقینە بە دوای ئەو جۆرە گشتییەدا گەڕاون کە هەموو بەش‌و پارچە جیا جیاکان‌و تەنانەت دژ بەیەکەکانی کەسایەتیان لە چەند جۆرێکی دیاری کراودا کۆکردۆتەوە. لە راستیدا هەوڵدان بۆ پۆلێن کردنی شتەکان بۆ چەند جۆرێك، سەرەتای هەموو زانستەکانە، بۆ نموونە لە زانستە سروشتیەکانیشدا ئەم جۆرە پۆلێن کردنە هەر هەیە لەوانە پۆلێن کردنی بەردەکان، بۆ جۆرەها بەردو تاشە بەردو گابەردو شاخ‌و گردو تەپۆلکە...هتد، یان پۆلێن کردنی رووەکەکان یان ئاژەڵەکان.

لە دەروونزانیشدا چەند تیۆرێك سەریان هەڵدا، کە سەرقاڵی پۆلێن کردنی کەسایەتی مرۆڤ بوون بۆ چەند جۆرێك، ئەویش لە رێگەی دۆزینەوەی چەند خاسییەت‌و مۆرکێکی هاوبەش لەلای کۆمەڵێك خەڵك‌و ناونانیان بە جۆرێك لە کەسایەتی، لە رێگەی زاڵ بوون‌و دەرکەوتنی خاسییەت‌و مۆرکێکی دیاری کراو لەوانە (حەزکردن بە سەرەڕۆیی، یان حەزکردن بە تێرکردنی حەزو ئارەزووەکان یان گۆشە گیری‌و دوورە پەرێزی...هتد). کەواتە ئەو تیۆرانە لە ئەنجامی چەند خاسییەت‌و سیفاتێکی سەرەکییەوە کەسەکان بەسەر چەند جۆرێك لە کەسایەتیدا دابەش دەکەن، (قطامي وعدس، 2002، ص353).

ئەمانەی خوارەوە لە گرنگ ترین تیۆرەکانی جۆرەکانی کەسایەتین:-

1- جۆرە جەستەییەکان(الأنماط الجسدیة):-

ئەم جۆرە تیۆرانە هەوڵ دەدەن کە خاسییەتو سیفاتەکانی کەسایەتی مرۆڤ بە جەستەو پێکهاتەی لەشیانەوە، ببەستنەوە، مەبەست لە پێکهاتەی لەش (تەندروستی گشتیو هێزو گوڕو تینو زیندوویتیو چالاکی) مرۆڤ و شێوەی جەستەییو چەند خاسییەتێکی ترە. زۆر لە دایکانو باوکان هەر لە دوای لەدایك بوونەوە هەست بە بوونی جیاوازی لە نێوان منداڵەکانیان دەکەن.

بۆ نموونە هەندێك لە منداڵان هەر لە دوای لەدایك بوونەوە زۆر دەجووڵێنو چالاکن، کەچی هەندێکی تریان بێ دەنگو کزو ماتن، لەلایەکی تریشەوە هەندێکی تریان زۆر پێدەکەنو بەردەوام رووخۆشن، کەچی هەندێکی تریان گرژو مۆنو تووڕەو گریەنۆکن. زۆر لە توێژەران ئەم جیاوازییە بۆ جۆری کەسایەتی ئەو منداڵانە دەگەڕێننەوەو بە بەشێك لە مەزاجیان دادەنێنو ئەو مەزاجانەش بەشێوەیەك لە شێوەکان بە جەستەو بونیادی لەشی ئەو منداڵانەی دەبەستنەوە.

یەکێك لەو هەوڵدانانەی کە مەبەستی دانانی تیۆرێك بۆ کەسایەتی بوو لەسەر بنەمای جەستەیی هەوڵدانەکانی (شیڵدون) بوو، <u>شیڵدون هەوڵی دا کە تاکەکانی کۆمەڵ بەسەر سێ جۆردا دابەش بکات، ئەویش بەپێی جۆری ئەو سێ چینەی کە (چینە خانەکان) (الخلیة الجینیة) پێیە دەمێنن، کە دواتر هەموو خانەکانی لەشیان لێ دروست دەبێت.</u>

أ-<u>جۆری یەکەمی</u> <u>ئەو چینانە</u> (الطبقات) به <u>(ئەندۆمۆرف) ناسراونو</u> ئاماژەیە بۆ زاڵ بوونو باڵا دەستی ئەو شانانەی (الأنسجة) کە ریخۆڵەکانو هەندێك لە

بەشەكانی تری ناو سك دروست دەكەن. ئەم فاكتەرەش بە ئاشكرا لەلای كەسانی قەڵەو دەردەكەون كە بەوە ناسراون كە ناوسكێكی گەورەیان هەیەو زۆر قەڵەوو زەبەلاحن.

<u>ب-بەڵام جۆری دووهەم كە بە (میزۆمۆرف) ناسراوە</u>، كە ئەمەش ئاماژەیە بۆ زاڵ بوونو باڵادەستی ئەو شانانەی كە كۆئەندامی ماسوولكەو ئێسقان دروست دەكەن، ئەم حاڵەتەش بە ئاشكرا لەلای كەسانی وەرزشەوان دەردەكەوێت، كە خاوەنی دوو شانی گەورەو پانو هێزێكی زۆری ماسوولكەكانیانن.

<u>ج-جۆری سێهەمیش بە (ئەكتۆمۆرف) ناسراوە</u>، كە لەم جۆرەدا باڵادەستیو زاڵ بوون بۆ ئەو شانانەیە كە كۆئەندامی دەماری دروست دەكەنو بە ئاشكرا لەلای كەسانی درێژو باریك دەردەكەونو خاوەنی كۆئەندامێكی دەماری زۆر هەستیارن.

ئینجا شیڵدون بۆ هەر یەكێك لەو جۆرانە كۆمەڵێك خاسییەتو سیفاتی تایبەتی دیاری دەكات، بۆ نموونە ***<u>بە بڕوای (شیلدون) ئەو كەسانەی كە لە جۆری (ئەندۆمۆرف)ن (كەسانی قەڵەوو گەورە)</u>***، ئەوا زۆر حەز لە خواردن دەكەنو زۆر زۆریش دەخۆنو بەردەوام بەدوای تامو چێژو خۆشییە جەستەییەكاندا وێڵو عەودالنو لە پەیوەندییە كۆمەڵایەتییەكانیشدا سەركەوتوون.

<u>بەڵام ئەو كەسانەی لە جۆری (میزۆمۆرف)ن (وەرزشەوان)</u>، ئەوا زۆر چووستو چالاكنو حەز بە وەرزشو جۆرەها چالاكی جەستەیی دەكەنو كەسانی بێ پێچو پەنان (صراحة) لە رەفتارو مامەڵە كردنیاندا. ***<u>بەڵام ئەو كەسانەی لە جۆری (ئەكتۆمۆرف)ن (درێژو باریك)</u>***، ئەوا زۆر هەستیارنو بە زۆری تووشی دڵەڕاوكێ

دەبن‌و حەز بە تەنیایی‌و گۆشـەگیری دەکەن‌و لە تێکەڵاو بوونی کۆمەڵایەتی دەترسـن.

ئەم تیۆرە لەلایەنی بایۆلۆژییەوە جێگەی خۆی کردۆتەوە لەبەر ئەوەی جەخت لەسەر سەرچاوەو بنەمای جینی دەکات‌و هەوڵ دەدات پەیوەندی لە نێوان پێکهاتەی جەستەیی‌و رەفتاردا دروست بکات. بەڵام لە ئەنجامی ئەو توێژینەوانەی دەربارەی ئەم تیۆرە کرا، دەرکەوت کە زۆربەی بۆچوونەکانی (شیڵدون) راست نییەو پەیوەندییەکی ئەوتۆ کە شایەنی باس کردن بێت لە نێوان ئەو سێ جۆرە پێکهاتەی جەستەیی‌و نێوان ئەو جۆرە مەزاج‌و خاسییەتانە نین کە بۆیان دیاری کراوە. لەبەر ئەوە بڕواو متمانە دەربارەی ئەم تیۆرە زۆر لاوازە.

شایانی ئاماژە بۆ کردنە، ماوەیەکی زۆر ئەم رێبازە (واتا پەیوەست کردنی خاسییەتە جەستەییەکان بە جۆری کەسایەتییەوە) رەواج‌و بازاڕی خۆی هەبوو لە کاتی هەڵبژاردنی سەرکردەو بەڕێوەبەرەکاندا، کاریان پێ دەکردو ئەو کەسانەیان بۆ سەرکردایەتی‌و بەڕێوەبەرایەتی کردن، هەڵدەبژارد کە درێژو ناو شانیان پان‌و ماسوولکەدار بوون، لەبەر ئەوەی لەو بڕوایەدا بوون کە ئەم جۆرە کەسانە زۆر گونجاون بۆ بەڕێوەبردن‌و جێبەجێکردنی بڕیارەکان، سەرەڕای ئەوەی کەسـانی تر گوێ رایەڵیان دەبن‌و لە بڕیارو فەرمانەکانیان دەرناچن.

2- جۆرە فسیۆلۆژییەکان (الأنماط الفسیولوجیة):-

ئەم جۆرە تیۆرانە لەسەر بنەماکانی (کیمیای جەستەیی)و هاوسەنگی دەرهاوێشتە هۆرمۆنییەکان بونیاد نراون. یۆنانییە کۆنەکان لەوانە (**هیبوقراط**) تاکەکانی کۆمەڵیان بەسەر چوار جۆر مەزاج و کەسایەتیدا دابەش کردبوو، ئەوانیش بریتی بوون لە جۆرەکانی (خوێنی، **الدموي**)و (لەمفاوی)و (رەشاوی، **السوداوي**)و (زەرد باوی، **الصفراوي**).

بە بڕوای ئەوان لەشی مرۆڤ لەو چوار شلە پێك دێت، ئینجا هەر کامێکیان زاڵ بێت لەلای مرۆڤ ئەوا ئەو کەسە بەو جۆرە ناو دەبرێت. ئەمانیش وەك شیلدون کۆمەڵێك خاسییەت و سیفاتیان بۆ هەر جۆرێك بەم شێوەیەی خوارەوە، دیاری کردبوو:-

أ- **<u>کەسی خوێنی (الشخص الدموي):</u>** کەسێکی کراوەو دڵخۆش و کامەران و کۆمەڵایەتییەو حەز بە ناو کۆمەڵ و داوو دەزگاکان دەکات و زوو دەورووژێنرێت و وەڵام دەداتەوەو تەنها گرنگی بە ئێستای خۆی دەدات، شتەکان زۆر بەهەندو گرنگ هەڵناگرێت.

ب- **<u>کەسی لەمفاوی (الشخص اللمفاوي):</u>** کەسێکی خاوو خلیچك و تەمبەڵە.

ج- **<u>کەسی رەشاوی (الشخص السوداوي):</u>** کەسێکی رەشبین و خەمناك و دڵتەنگەو هەڵچوونەکانی بەهێزو خێران.

د- **<u>کەسی زەرد باوی (الشخص الصفراوي):</u>** کەسێکی تووڕەو عەسەبی و زوو هەڵچووە، خاوەن جەستەی بەهێزە، عینادو کەللە رەقە.

درێژکراوەی ئەم تیۆرە بە شێوازێکی تر سەری هەڵداوە، واتە لە جیاتی شلەکان گرنگی بە جۆری هۆرمۆنە زاڵەکانی ناو لەش دەدەن، بۆ ئەم مەبەستەش یەکێك لە پسپۆرانی کیمیای بایۆلۆژی (ولیامز) لە ساڵی 1952 داوای ئەوەی دەکرد کە گرنگی بە کیمیای لەش بدرێت، لەبەر ئەوەی داینەمۆو جووڵێنەری رەفتارو هەڵس و کەوتە.

هەرچەندە هەمووومان خاوەنی هەمان ژمارەی کوێرە گلاندەکانین (الغدد الصماء) بەڵام بارستایی و برو رێژەی هۆرمونەکانیان لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێت و لە نێوان هەموو تاکەکاندا وەك یەك کاریگەر نین. بە بۆچوونی (ولیامز) هەر کەسەو جۆری تایبەتی خۆی لە چالاکی گلاندەکان هەیە، کە ئەم تایبەتمەندییەی گلاندەکانیش، تا رادەیەك بەرپرسیارە لە جۆری مەزاج و رەفتای تاکەکانی کۆمەڵ.

بەشێوەیەکی گشتی گلاندەکان و هۆرمۆنەکانیان گرنگی و کاریگەری خۆیان کەم یان زۆر لەسەر مرۆڤ هەیە، بەڵام تاوەکو ئێستا یەکلا نەبۆتەوەو کاریگەری رێژەیی و شێوەی گرنگییەکەیان لەسەر رەفتارو جۆری مەزاجیان دیار نییەو دەرئەنجامی توێژینەوەکانی ئەم بوارەش یان لایەنگری ئەو بۆچوونە نین یان لەناو خۆیاندا دژ بە یەکن.

3- جۆرەکانی ڕەوشتی دەروونی (الأنماط السلوكية النفسية):-

مەرج نییە، مرۆڤ هەر لە لایەنی جەستەیی و فسیۆلۆژییەوە تایبەتمەندی هەبێت و شێوەو بونیادی لە جۆرێك لە جۆرەکانی سەرەوە بێت، بەڵکو هەندێك جار مرۆڤ لەلایەنی دەروونی یان ڕەوشتییەوە سەر بە جۆرێك دەبێت. باشترین تیۆریش لەم بارەیەوە تیۆری (کارل یۆنگ)ـە کە کەسایەتی مرۆڤ بەسەر دوو جۆری سەرەکیدا دابەش دەکات، ئەوانیش کەسایەتی کراوەو کۆمەڵایەتی و کەسایەتی گۆشەگیرو دوورە پەرێزە.

مەبەست لە کەسایەتی کراوەو کۆمەڵایەتی (الشخصية الانبساطية) ئەو جۆرە کەسەیە کە حەز بە تێکەڵاو بوونی کۆمەڵایەتی و ناو خەڵك دەکات و لەناو کۆڕو کۆبوونەوەدا هەست بە خۆشی و کامەرانی دەکات.

بەڵام کەسایەتی گۆشەگیرو دوورە پەرێز (الشخصية الانطوائية) ئەو کەسە دەگرێتەوە کە حەز بە ناو کۆمەڵ و کۆڕو کۆبوونەوە ناکات بەڵکو حەز بە تەنیایی و گۆشەگیری دەکات و زۆر جار شەرمنیشە.

لایەنگرانی ئەم تیۆرە دەڵێن ئەو کەسەی لە سەرەتای ژیانەوە لە جۆری کراوەو کۆمەڵایەتی بێت، ئیتر هەتا هەتایە هەر بەو شێوەیە دەمێنێتەوەو نابێت بە کەسێکی گۆشەگیرو دوورە پەرێز، بێگومان پێچەوانەکەشی ڕاستە. بە بۆچوونی ئەم تیۆرە هەر ئەم دوو جۆری کەسایەتییەیە کە دەبێتە سەرچاوەی بەردەوام بوونی پەیوەندی نێوان برادەران یان هەر دوو هاوسەری ژیان.

ئەوەی لە دەرئەنجامی زۆربەی توێژینەوەکانی ئەم بوارە دەرکەوتووە، ئەوەیە، کە لە ژیاندا ناتوانین مرۆڤەکان تەنها بەسەر دوو جۆر کەسایەتی

(گۆشەگیرو كراوەیی) دابەش بكەین، بەڵكو هێڵێكی راست دەردەچێت، واتە ئەوانەی گۆشەگیرن دەكەونە جەمسەرێكی هێڵەكەو ئەوانەش كە كراوەو كۆمەڵایەتین دەكەونە جەمسەرەكەی ترو ژمارەیەكی زۆریش دەكەونە نێوان ئەو دوو جەمسەرەوە، كە نە گۆشەگیری تەواون، نە كراوەو كۆمەڵایەتی تەواون، بەڵكو كەمو زۆر لەو دوو جەمسەرە دوور دەكەونەوە، كە ئەمەش لەگەڵ بۆچوونەكەی (یۆنگ) یەك ناگرێتەوە، كە مرۆڤ تەنها بەسەر ئەو دوو بەشەدا دابەش دەكات.

سەرەڕای ئەوەش كاتێك لە رێگەی <u>شیتەڵ كردنەوەی دوو فاكتەری (التحلیل العاملین) (گۆشەگیری و دوورەپەرێزی)</u> دەرئەنجامی ئەو توێژینەوانە شیتەڵ دەكرێتەوە كە پێوانەی ئەو دوو جۆرە كەسایەتییە دەكەن، دەردەكەوێت لە جیاتی ئەو دوو جۆرە، پێنج جۆر كەسایەتی هەیە، كە ئەوانیش بریتین لە (گۆشەگیری كۆمەڵایەتی، گۆشەگیری فیكری، خەمۆكی، تێك چوون و هەڵبەزو دابەزی مەزاج، پشت بەستن بە كەسانی تر یان كەم تەرخەمی) (قطامی وعدس، 2002 ص356).

ئینجا لە ئەنجامی ئەو دەرئەنجامانەی سەرەوە گومان و دوودڵی دەربارەی تیۆرەكەی (یۆنگ) دروست بووەو زۆر لە زانایان لەم رێبازەو تیۆرەكانی جۆرەكان (نظریات الأنماط) دووردەكەونەوەو ئەو گرنگیەی یەكەم جاریان نەماوە.

هەڵسەنگاندنی تیۆرەکان جۆر:-

بوونی ئەم جۆرە تیۆرانەو دابەش کردنی خەڵك بەسەر چەند جۆرو کۆمەڵەیەکدا کارێکی ئاسان نییە، لەبەر ئەوەی مرۆڤ پێکهاتەیەکی ئاڵۆزەو دەرئەنجامی کۆمەڵێك فاکتەری بۆماوەیی‌و کۆمەڵایەتی‌و رۆشنبیرییە. بەڵام ئەوەی جێگەی سەرنج‌و تێرامانە، ئەوەیە کە تیۆری جۆرەکان، هەموو خاسییەت‌و سیفاتەکانی مرۆڤ بۆ یەك فاکتەر کە ئەویش بۆماوەیە (وراثة) دەگەڕێننەوە کە ئەمەش لەگەڵ دەرئەنجامی توێژینەوە زانستییەکان یەك ناگرنەوە.

لەبەر ئەوەی ئەم جۆرە تیۆرانە رۆڵی کۆمەڵ‌و داوو دەزگا کۆمەڵایەتییەکان‌و رووداوو بەسەرهاتەکانی قۆناغی منداڵی‌و قۆناغەکانی تر پشت گوێ دەخەن. لە کاتێکدا قۆناغەکانی ژیان‌و رووداوو فێربوون‌و بەسەرهاتەکانی دوای لەدایك بوون کاریگەری خۆیان لەسەر کەسایەتی مرۆڤ و دەرکەوتن یان دەرنەکەوتنی خاسییەتەکان هەیە، کە ئەمەش لەلایەن تیۆرەکانی جۆرەکانەوە پشت گوێ خراوە.

لەلایەکی تریشەوە، جیاوازی لە نێوان تاکەکانی کۆمەڵ، جیاوازی بڕییە (اختلاف کمی) نەك جیاوازی جۆریی (اختلاف نوعی). واتە هەموو خاسییەت‌و سیفاتە دەروونییەکان لەلای هەموو کەسێك هەیە، بەڵام بڕو رێژەکەی لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێت، کە ئەوەش لەگەڵ بۆچوونەکانی تیۆرەکانی جۆرەکان یەك ناگرنەوە، لەبەر ئەوەی ئەوان هەندێك خاسییەت‌و سیفاتی تایبەتی بۆ جۆرێك دیاری دەکەن، کە لای جۆرێکی تر نییە، کە ئەمەش پێچەوانەی واقیع‌و سروشتی مرۆڤایەتییە.

تیۆری خەسڵەتەکان (نظرية السمات) (Traits Theory):-

ئەم جۆرە تیۆرانە بە شێوەیەکی ترو جیاواز لە تیۆرەکانی جۆر، سەیری مرۆڤ دەکەن‌و خەسڵەتەکانی لێك دەدەنەوە، ئەم تیۆرانە لە جیاتی ئەوەی جۆرێك لە کەسایەتی بۆ مرۆڤ دیاری بکەن، ئەوا کۆمەڵێك خاسییەت‌و خەسڵەتی دەدەنە پاڵ. بۆچوونی لەم جۆرە لە ناو زۆرینەی خەڵکیدا هەیەو هەر کەسێك دەبینن‌و دوای چەند جارێك مامەڵە، ئیتر کۆمەڵێك خەسڵەت‌و سیفات دەخە پاڵی لەوانە (کەسێکی بەهێزو زیرەك‌و چاپووکە، یان کەسێکی دەست پاك‌و دادوەرە، یان کەسێکی تووڕەو عەسەبی‌و شەرمنە، یان کەسێکە خۆ بە زلزان‌و لووت بەرزو نەزانەو...هتد).

کەواتە سەرجەم ئەو خاسییەت‌و سیفاتانەی سەرەوە بە خەسڵەت (سمة) یان رەهەند (بعد) ناو دەبرێن. خەسڵەت بە مانای قامووسی‌و زمانەوانی، واتای نیشانەو (عەلامەتێکی) دیارو جیاواز دەگەیەنێت‌و لە نیشانەو (عەلامەتەکانی) تری جیا دەکاتەوە.

بەڵام خەسڵەت لە بواری دەروونزانیدا بە مانای سیفەت‌و خاسییەتێکی نەگۆڕو جێگیر دێت، کە کەسێك لە کەسێکی تر جیا دەکاتەوە، ئیتر سیفات‌و خاسییەتەکە جەستەیی بێت وەك (باڵاو دەنگ‌و تەندروستی‌و هەستەوەرەکان‌و جووڵە) یان عەقڵی‌و ژیری بێت وەك (زیرەکی‌و داهێنان‌و لەبیرچوونەوەو لێکدانەوەی ورد) یان هەڵچوونی‌و ویژدانی بێت وەك (زوو تووڕە بوون، شەرم، رق‌و کینە، بڕوا بەخۆ نەبوون، کۆنترۆڵ کردنی خود) یان کۆمەڵایەتی بێت وەك (هاوکاری‌و کەڵەگایی‌و زۆرداری‌و بەزەیی‌و شەڕخوازی) یان ئاکاری‌و ئەخلاقی بێت وەك (راستگۆیی، دادوەری‌و دەست پاکی).

پێویستە لێرەدا جیاوازی لە نێوان توانا (قدرة)و خەسڵەت بکەین، هەندێک لە زاناکان لەو بڕوایە دان، کە توانا یان توانست، بریتییە لە توانای کردنی کارو چالاکییەک، بەڵام خەسڵەت بریتییە لە شێوازو چۆنێتی کردنی ئەو کارو چالاکییە، واتە چۆنێتی وەڵامدانەوە.

ئەوەی لێرەدا باسی لێدەکرێت، ئەو خەسڵەتو رەهەندانەیە کە نیمچە نەگۆڕن‌و کاریگەری‌و شوێنەوارییان لە زۆبەی حاڵەتەکاندا (مەوقفەکاندا) دەردەکەون‌و کەسێک لە کەسێکی تر جیا دەکەنەوە، نەک ئەو خەسڵەت‌و سیفاتانەی کە ماوەیەکی کەم‌و چەند جارێک دەردەکەون‌و کاریگەرییان دەبێت‌و دوای ماوەیەک ئیتر نامێنن.

بۆ نموونە ئەگەر کەسێک جارێک یان دوو سێ جار دەست پاک بوو، ئەوا نابێت بە خەسڵەت‌و سیفەتێک لەلای، بەڵام کاتێک لە زۆربەی کات‌و حاڵەتەکاندا دەست پاک دەبێت‌و هەل‌و بواری فێڵ‌و ناپاکی بۆ دەخوڵقێ، بەڵام نایکات، ئەوا ئەو کاتە خەسڵەتی دەست پاکی لەلای ئەو کەسە دەبێت بە یەکێک لە رەهەندو سیفەتەکانی ئەو کەسە.

1) تیۆری ئەلبۆرت :-

مەبەستی سەرەکی ئەلبۆرت، جیا کردنەوەی خەسڵەتە گشتییەکانە (کە لەلای خەڵکێکی زۆر هەیە)، لە ئەو خەسڵەتە تایبەتییانەی کە لەلای تاکەکان هەیەو هاوبەش نین. لەلایەکی ترەوە ئەلبۆرت هەوڵیدا جۆرەکانی خەسڵەتە تایبەتییەکان بزانێت، بە بڕوای ئەلبۆرت هەر کەسێک لە ئێمە ژمارەیەک خەسڵەتی تایبەت بە خۆی هەیەو بەشێوەیەکی قووچەکی (هەرەمی) پلە بە پلە

جێگای خۆیان کردۆتەوە، واتە هەندێکیان لەلای ئەو کەسە زیاتر گرنگی خۆی هەیەو لە زۆربەی حاڵەتەکان دەردەکەوێتو کاریگەرییەکی زۆری لەسەر رەفتارو بیرکردنەوەی خاوەنەکەی هەیە، ئەلبۆرت بەم جۆرە خەسڵەتانە دەڵێت (خەسڵەتە سەرەکییەکان) (السمات الرئيسية)، لە بەرانبەر ئەم خەسڵەتە سەرەکییانە، کۆمەڵێك خەسڵەتو رەهەندی تر هەن کە کاریگەرییان لەسەر تاك کەمترەو ئەلبۆرت، بە خەسڵەتە ناوەندییەکان (السمات الثانوية) ناویان دەبات.

دوای ژمارەیەك توێژینەوە، ئەلبۆرت گەیشتە ئەو بڕوایەی کە ژمارەیەکی زۆر کەم لە خەڵکی هەن کە خاوەنی خەسڵەتێکی سەرەکیو بەو خەسڵەتە سەرەکییە ناسراونو لە کەسانی تر جیا دەکرێنەوە. بۆیە دواتر وتی کە لە جیاتی خەسڵەتی سەرەکی نزیکەی (3) سێ بۆ (10) دە خەسڵەتی سەرەکی هەنو کاریگەرییان لەسەر کەسایەتی هەیە، سەرەڕای ئەوەش ژمارەیەکی زۆر لە خەسڵەتی ناوەندی هەیە، کە بریتین لە جۆری وەڵامدانەوەی تاك بۆ وروژێنەرو رووداوەکانی دەوروبەری، کە ئەلبۆرت پێی باش بوو پێیان بگوترێ (مەزاجەکان) نەك خەسڵەتەکان، وەك ئەوەی دەڵێن ئەو کەسە (دەست بڵاوە، ئاژاوە گێڕە، بێ دەنگە،...هتد).

2) **تیۆری کاتل :-**

ئەگەر بە تەنها پشت بە خەسڵەتە سەرەکیو ناوەندییەکان ببەسترێ، ئەوا ژمارەیەکی زۆر خەسڵەت هەنو زۆر زەحمەت دەبێت، بتوانین جۆری کەسایەتی پێ دیاری بکەین، لەبەر ئەوە هەندێك لە زانایان هەوڵیاندا کە لە رێگەی ژمارەیەك ئەزموونو کەسایەتی پێوەوە (إختبارات الشخصية) ئەو خەسڵەتە زۆر دووبارە بووانە دیاری بکەنو لە رێگەی (پرۆفایل)ـەوە وەسفی

جۆری کەسایەتی بکرێت. یەکێك لەو زانایانەی لەم بوارەدا کاری کرد (کاتل) بوو، کە هەوڵیدا لە ڕێگەی شێوازی (شیتەڵ کردنەوەی فاکتەری) (التحلیل العاملي) ژمارەیەك خاسییەتی کەمو زاڵ کە سەنتەرو جەوهەریی بن، دەست نیشان بکات، بۆ ئەوەی لە ڕێگەیانەوە کەسایەتی لێك بداتەوە. بۆ ئەم مەبەستەش گەیشتە دەست نیشان کردنی ژمارەیەك خەسڵەتی ناوەندی (السمات المرکزیة)و خەسڵەتی ڕواڵەتی (السطحیة). ژمارەی ئەو خەسڵەتە ناوەندییانەی کە توانی دیاریيان بکات، بریتی بوون لە (16) شانزە خەسڵەتو هەموويانی کرد بە ئەزموونو کەسایەتی پێوێك بە ناوی (کەسایەتی پێوی شانزە فاکتەرەکە) کە ئێستا زۆر بەناوبانگو باوە.

هەڵسەنگاندنی تیۆری خەسڵەتەکان:-

ئەم تیۆرانە تا رادەیەکی باش پێشکەوتووترو زانستی ترە لە تیۆرەکانی جۆر، لەبەر ئەوەی تا ئاستێکی باش دەتوانرێت توێژینەوەیان لەسەر بکرێتو دڵنیا بین لە بوونو پێکهاتەی، بەڵام لەگەڵ ئەوەدا زۆر تێبینی لەسەرە، بۆ نموونە دیاری کردنی چەندەها خەسڵەتو رەهەندی جیا جیاو بەبێ بەستنەوەیان بەیەکترییەوە، هیچ گرنگییەکی ئەوتۆیان لە راڤەکردنو شیتەڵ کردنەوەی کەسایەتیدا نییە، لەبەر ئەوەی بەش بەش کردنی کەسایەتیو سەیر کردنی لە ڕێگەی چەند خەسڵەتێکەوە، سوودێکی ئەوتۆی نییەو ناتوانین دینامیکیەتی کەسایەتی دیاری بکەین، لەلایەکی تریشەوە کاتێك باسی خەسڵەتەکانی کەسایەتی دەکرێت، بەشێوەیەك باس دەکرێت، وەك ئەوەی بەشێکی لکێنراوبن بە کەسایەتییەوەو هەردەم لەگەڵیدا بن، لە کاتێکدا زۆربەی ئەو خەسڵەتانە بەپێی حاڵەتو بارودۆخو شوێنو کات دەگۆڕێن.

بۆ نموونە مرۆڤ خاوەنی شەرمو ئازایەتی نییە، بەڵکو بە پێچەوانەوە لە هەندێك حاڵەتو کاتو شوێندا شەرمنەو بە شەرمنی هەڵسو کەوت دەکات، بەڵام لە هەندێك حاڵەتو بارودۆخی تر شەرمن نییەو بەوپەڕی بڕوا بەخۆبوونەوە مامەڵەو هەڵسو کەوت دەکات، کەواتە ژینگەو بارودۆخی کۆمەڵایەتی گرنگی خۆیان لەسەر گەشە پێکردنی خاسییەتو ڕەهەندەکان هەیەو نابێت لە ڕێگەی خەسڵەتەکان وەك چۆن تیۆری جۆرەکان کردیان، ڕۆڵو کاریگەری ژینگە پشت گوێ بخرێت، بەڵکو بە پێچەوانەوە، زۆربەی ڕەوشتو هەڵسو کەوتەکانمان پەیوەستن بەو ژینگەو بارودۆخەی کە تاك تیایدا دەژی، کەواتە دەتوانین بڵێین خەسڵەتەکان نەگۆڕو جێگیر نین، بەڵکو زۆربەیان بەپێی بارودۆخو حاڵەتەکان دەگۆڕێن.

ویژدان چۆن دروست دەبێت ؟

کۆرپەلەی مرۆڤ تا دەبێت بە مرۆڤێکی کامڵو خاوەن ویژدان بە سێ قۆناغی سەرەکیدا تێدەپەڕێت، لە قۆناغی یەکەمدا وەك بێچووی ئاژەڵ هەڵسو کەوت دەکاتو هیچ جیاوازییەکی وای نییە کە لەوانی جیا بکاتەوە، کۆرپەلە لە قۆناغی شیرەخۆریدا وەك بێچووی ئاژەڵ مەبەستو خەوو خەیاڵی سەرەکی تێر کردنی پێداویستییە فسیۆلۆژییە ئاژەڵییەکانیەتی.

واتە کە برسی یان تینووی بوو هاوار دەکاتو چواردەوری خۆی هەراسان دەکات تاوەکو تێر دەکرێت، کاتێك تەنگەتاو بوو هەستی بە پاشەڕۆ کرد خۆی لێیان دەرباز دەکاتو ئەگەر لە باوەشی گەورەترین مرۆڤ و پاکترین جێگادا بێت، ئەوانە گرنگ نییە بەلای ئەوەوە، گرنگ ئەوەیە لەو پاشەڕۆیە رزگاری ببێت، وە هیچ نرخو بەهایەك بۆ کەسانی تر دانانێتو تاکێکی خۆپەرستەو، وا هەست دەکات کە ئەو سەنتەری ئەم جیهانەیەو کەسانی تر بەردەستو خزمەتکارنو ئامرازن بۆ تێر کردنی پێداویستییەکانی ئەو، هیچ شتێك بە کەسانی تر رەوا نابینێو کەلو پەلو پێداویستی هەموو کەس بە موڵکی خۆی دەزانێ.

بەم شێوەیە ماوەیەك ژیان دەباتە سەر، تا لە رێگەی راهێنانی کۆمەڵایەتیو پەروەردەوە ئەو منداڵە فێر دەکرێت کە خەڵکانی تریش وەك ئەو مافی ژیانیان هەیەو ئەوان بۆ خزمەتی ئەو نەخوڵقاونو پێویستە لەو خۆپەرستیو تاك رەوییەی کەم بکاتەوەو مل کەچی دابو نەریتی کۆمەڵایەتی بێت و گوێ رایەڵی ئامۆژگارییەکانی دایكو باوکی بێتو رەچاوی کاتو شوێنی گونجاوو لەبار بکات بۆ تێر کردنی پێداویستییە فسیۆلۆژییەکانیو دوور کەوێتەوە لە هەڵسو کەوتە ئاژەڵییەکانیو دەست درێژی نەکاتە سەر

موڵك‌و کەل‌و پەلی کەسانی تر. بەم شێوەیە ئەو منداڵە دەچێتە قۆناغی دووەمی گەشە کردنییەوە، کە لەم قۆناغەدا بەپێی واقیع هەڵس‌و کەوت دەکات‌و داب‌و نەریتی کۆمەڵایەتی‌و یاسا لە بەرچاو دەگرێت لە ترسی دەسەڵات‌و هێزی دەرەکی کە خۆی لە دایك‌و باوك‌و پۆلیس‌و یاساو سزاو ئازاری دام‌و دەزگاکانی دەوڵەت‌و کۆمەڵدا دەبینێتەوە، لە زۆر کاری خراپ دوور دەکەوێتەوە، وەك مرۆڤ هەڵس‌و کەوت دەکات بەڵام ئەگەر رێگای چەوتی گرت‌و سنووری داب‌و نەریتی کۆمەڵایەتی بەزاند ئەوا دەکەوێتە بەر زەبرو هێرش‌و ئازارو هەڕەشەی دایك‌و باوك‌و هێزی دەرەکی‌و ناچار لە ترسانداو بۆ مانەوەی وەك تاکێك لەناو کۆمەڵداو پارێزگاری کردن لە خودی خۆی چۆك دادەدات‌و گوێ رایەڵی زۆربەی داواکارییەکانیان دەبێت.

ئیتر بەم شێوەیە رۆژ لەدوای رۆژ لە ئەنجامی راهێنان‌و مژینی داب‌و نەریت‌و بەهای کۆمەڵایەتییەوە، ئەو هێزو دەسەڵات‌و ترس‌و هەڕەشەی دەرەکییە دەگوێزرێتەوە بۆ ناو خودو دەروونی مرۆڤ و بەپێی زاراوەی دەروونناسی ناو دەبرێت بە (ویژدان).

هەر چ کاتێك لای تاك ئەم هێزو دەسەڵاتە ناوەکییە دروست بوو ئەوا ئەو تاکە دەچێتە قۆناغی سێهەمەوە کە مرۆڤ لەم قۆناغەدا لە کاری خراپ‌و دزێو دوور دەکەوێتەوەو دەست درێژی ناکاتە سەر موڵك‌و ماف‌و سەربەستی کەسانی ترو ئەوەی بۆ خۆی دەیەوێت بۆ کەسانی تریش بە رەوای دەزانێت‌و پێشێلی یاساو بەهای کۆمەڵایەتی ناکات، نەك لە ترسی هێزو ترس‌و دەسەڵاتی دەرەکی بەڵکو لە ترس‌و سزای هێزی ناوەکی کە بریتییە لە (ویژدان) چونکە ویژدان ئازاری دەدات‌و تووشی گوناه و هەست بە تاوان‌و پەشیمانی دەکات ئەگەر سنووری یاساو کۆمەڵ ببەزێنێت.

بەڵام ویژدان وا بە ئاسانی دروست نابێتو ژینگەو کەشو هەوای تایبەتی خۆی پێویستە بۆ گەشە پێکردنی کە بریتین لە بوونی دایكو باوکی راست گۆو دادوەرو بە ویژدانو رەوشت بەرزو بەبەزەییو مامۆستای دڵ نەرمو خاوەن ئاکاری جوانو سەرکردەو لێپرسراوی دڵسۆزو بەوەفاو یاسای چەسپاوو پێشێل نەکراوو دامو دەزگای بەکارو چالاكو پارێزەرو داکۆکی کەر لە مافی گشتیو رێنەدان بە هەڵو خۆپەرستان بۆ پێشێل کردنیو تاك هەست بە ئارامیو دڵنیایی بکاتو پێداویستییە فسیۆلۆژیو دەروونییەکانی دابین بکرێت.

کاتێك ژینگە گونجاوو لەبار دەبێت ، ئەو کاتە ویژدانیش چەکەرە دەکاتو رۆژ لەدوای رۆژ زیاتر گەشە دەکاتو لە ئاکامیشدا بەرهەمی خۆی دەداتو کاریگەری لەسەر هەڵسو کەوتو ئاکاری تاك دەبێت.

بەڵام ئەگەر مرۆڤ لە چلپاودا بژیو گشت دابو نەریتو بەها کۆمەڵایەتییەکان پێشێل کرابێتو تاكو دامو دەزگاکانی چواردەور ژەهراوی بووبێتو بە رۆڵی سەرشانی خۆیان هەڵ نەستن و هێزو دەسەڵاتی دەرەکی کۆمەڵایەتی تووشی ئیفلیجیو شێواندن بووبێتو رۆڵی پەروەردەیی خێزانو کۆمەڵ هەڵەو چەواشەکەر بێت بێ گومان ویژدانیش تووشی ئیفلیجیو شێوان دەبێتو بە ناکاملیو نوقستان لەدایك دەبێتو رۆژ لە دوای رۆژ زیاتر دەپووکێتەوەو ئەو مرۆڤەش دەبێت بە گورگێکی درندەو دەکەوێتە گیانی براو دۆستو هاوتوخمو هاورەگەزی خۆیو بە راستو چەپدا هەڵپە دەکاتو مەبەستی سەرەکیشی تەنها تێرکردنی پێداویستییە ئاژەڵییەکانیەتیو گوێ بە هیچ شتێکی تر ناداتو رەشو سپیو هەقو ناهەق تێکەڵ دەکاتو تەڕو ووشك پێکەوە دەسووتێنێ بەتایبەتی کاتێك کە هێزی دەرەکی نەبێت تا سنووری بۆ دابنێتو یاسا تووشی ئیفلیجی بووبێتو لاستێك ئاسا هەریەکە بەلای خۆیدا رایکێشێتو مافی گشتی پێشێل کرابێتو بێ پارێزەرو پشتو پەنا مابێتەوەو کەس خۆی نەکات بە خاوەنیو هەر کەسەو دەست بگرێ بە کڵاوەکەی خۆیەوە، ئیتر خودای دەکرد کڵاوی هەموو خەڵکی با دەیبرد.

دەمارگیری

دەمارگیری (التعصب) ئاراستەیەکی (اتجاه) دەروونی راوەستاوەو بە هەڵچوون زاخاو دراوە، یان بڕواو بڕیارێکی پێش وەختە (مسبق) دژی کۆمەڵ یان شتێ یان بابەتێکەو هیچ بنەمایەکی مەنتیقیو زانستیو راستەقینەی نییە بەپێچەوانەوە لەوانەیە سەرچاوەکەی ئەفسانەو درۆو بوختان بێت، وا لە مرۆڤ دەکات تەنها ئەو شتانە ببینێت کە تەنها حەز دەکات بیان بینێ وە ئەوانە نابینێ کە حەز ناکات بیان بینێ (زهران، 1977، ص176).

بەم شێوەیە دەردەکەوێت کە دەمارگیری گرفتو دەردێکی کۆمەڵایەتییەو رێگرە لە بەردەم هەموو بیرو بۆچوونو بابەتێکی تازەو خاوەنەکەی پەرتەوازە دەکاتو جیای دەکاتەوە لە کۆمەڵو کەسانی تر، وە دەمارگیری چەندەها جۆری هەیە، لەوانە <u>رەگەز پەرستایەتی</u>، بۆ نموونە لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکاو باشووری ئەفریقیا بە ئاشکرا هەست بە دەمارگیری رەگەز پەرستانەی سپی پێستەکان بەرانبەر رەش پێستەکان دەکرێت، کە ئەم جۆرە دەمارگیرییە بە ترسناکترین نەخۆشی کۆمەڵایەتیو رامیاریو ئابووری دادەنرێتو ناودەبرێت بە نەخۆشی رکو کینە.

هەروەها <u>دەمارگیری چینایەتیش</u> هەیە لە نێوان چینو توێژە جیا جیاکانی کۆمەڵدا بەتایبەتی لە نێوان ئەو چینو توێژانەی کە لە ململانێدان وەك دەمارگیری چینی سەرمایەداری بەرانبەر چینی کرێکار، چینی دەوڵەمەند بەرانبەر چینی هەژار.

جۆری سێهەمی دەمارگیری، <u>دەمارگیری ئایینە</u>، کە بریتییە لەو دەمارگیرییەی کە هەیە لە دژی موسڵمانان یان جوولەکە یان فەلە (دیان) یان

یەزیدی یان هیندۆس...هتد، هەروەها دەمارگیری رامیاریش هەیە بە ئاسانی هەستی پێ دەکرێت دژی کۆمۆنیستەکان یان سەرمایەدارەکان...هتد. وە دەمارگیری توخمیش هەیە لە نێوان ژنانو پیاوان، هەموو ئەم جۆرە دەمارگیرییانە رقو کینەو دوژمنکاریو بێزرانو دوورکەوتنەوە لە دوو توێیدا خۆی مەلاس داوە راستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ، بە ئاشکرا یان بە نهێنی لە هەڵسو کەوتو بیرو هەڵچوونی ئەو دەمارگیرەدا بەرجەستە دەبێت، گومانی تێدا نییە کە دەمارگیری پەڵەیەکی رەشە بە ناوچەوانی مرۆڤایەتییەوە، ئەمڕۆ بێت یان سبەی دەبێت لە دەستی رزگاری بێت.

چۆن مرۆڤ دەمارگیر دەبێت؟

دەمارگیری دیاردەو نەخۆشییەکی کۆمەڵایەتییە، مرۆڤ لەو کۆمەڵو ژینگەیەی تیایدا دەژی (خێزان، خوێندنگا، کۆڵان، ئامرازەکانی راگەیاندن، کۆمەڵ، خانەی خواپەرستی،...هتد) فێری دەبێتو وەری دەگرێت، هیچ بەڵگەو نیشانەیەکی فسیۆلۆژی یان دەروونی نییە کە ئاماژە بۆ ئەوە بکات دەمارگیری بنەمایەکی رەمەکی (غریزة) هەیە، یان دەمارگیری بۆماوە (وراثة) بێت، بەڵام ئامادەباشی (استعداد) لەلای مرۆڤ هەیە بۆ دەمارگیری، بەڵام فێربوونو ئاڕاستەکردنی دەمارگیری بۆ کۆمەڵو بابەتێکی دیاری کراو لە کۆمەڵو ژینگەوە وەردەگیرێت.

منداڵانی هەموو جیهان لە ساڵی یەکەمو دووهەمدا بەیەکەوە یاری دەکەنو مامەڵەیان بێ گرفتو کۆسپەو هیچ رکەو کینەو دوژمنکاریەکیان بەرانبەر یەکتری نییە هەرچەندە زمانو رەنگو توخمو ئاینو رەگەزیان جیاوازیشە، ئەگەر گەورەکانیان وازیان لێ بهێنن بەردەوام لە هەموو

قۆناغەکانی تری ژیانیشیاندا هەر وەك خوشك‌و برا بەیەکەوە دەژین، بەڵام بەداخەوە هەر زوو گەورەکان لە ڕێگەی خێزان‌و خوێندگاو دام‌و دەزگاکانی تری کۆمەڵایەتییەوە تۆوی دەمارگیری لە ناخیاندا دەچێنن، منداڵ کە دەگەڕێتەوە بۆماڵەوە فێری دەکەن کە ئەو ڕەش پێستانە کەم تواناو گەمژەو نەزانن، نابێت ئێمەی سپی پێستی زیرەك مامەڵە لەتەك ئەواندا بکەین، کە دەچێتە خوێندگا لەوێش ئەو جیاوازییە دەبینێ‌و سەیر دەکات خوێندگای ڕەش پێستەکان جیاوازە، وە لە ئامرازەکانی ڕاگەیاندن هەمان قەوان لێدەدرێتەوە، بەم شێوەیە دەمارگیری بەرانبەر ڕەش پێست لە ناخی منداڵی سپی پێستدا لە ئەمریکاو ئەفریقیا دروست دەکرێت. بە هەمان شێوەش خێزان‌و دام‌و دەزگا کۆمەڵایەتییەکانی تر دەمارگیری ئایینی، چینایەتی، توخمی، ئایدیۆلۆژی...هتد لە ناخ‌و دڵ‌و دەروونی تاکەکانیدا دەچێنن.

دەمارگیری دەبێتە هۆی دوورکەوتنەوەو پچڕاندنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی لە نێوان خەڵك‌و چین‌و توێژە جیا جیاکانی کۆمەڵ‌و ململانێ‌و زەبرو توندو تیژی دروست دەکات‌و هەندێك جاریش دەبێتە مایەی کارەساتی دڵتەزێن لە نێوان دەمارگیران‌و قوربانییەکانیان. چونکە دەمارگیر بە چاوی سووك سەیری بەرانبەرەکەی دەکات‌و بە گەمژەو نەزان‌و بێ نرخ لە قەڵەمی دەدات‌و بە بەربەست‌و کۆسپی دەزانێت لە بەردەم خەون‌و خەیاڵ‌و ئامانجەکانیدا چونکە دەمارگیری وا لە مرۆڤ دەکات کە هەر خۆی بە ڕاست بزانێت‌و هەڵچوون‌و خۆپەرستی زاڵ دەبێت بەسەر ژیری‌و بیرکردنەوەی مەنتیقیانەی‌و ئاسۆی بیرکردنەوەی کورتەو وەك مرۆڤێك وایە لەناو بیرێکی قووڵی تاریکی (40) چل گەزدا، تەنها بەقەدەر چوارچێوەی دەمی بیرەکە ڕووناکی‌و ئاسمان دەبینێت‌و ئیتر ئەوانەی کە نایبینێ بە ڕاستی نازانێت‌و بڕوای پێ‌ی نییە، لەبەر ئەوەی دەمارگیری پەڵەیەکی ڕەش‌و لاپەڕەیەکی دزێوە لە مێژووی

مرۆڤایەتیدا، ئەوا سەرجەم ئاشتی خوازان و زانایان گەش بینن بەرانبەر کەم کردنەوەی ئاستی و توندو تیژی دەمارگیری لە ڕێگەی ئەم خاڵانەی خوارەوە:-

1- بڵاوکردنەوەی زانیاری و ڕاستی لەسەر ئەو تاقم و چین و بابەتانەی کە دەمارگیری هەیە بەرانبەریان بۆ ئەوەی ئەو بنەماو سەرچاوە هەڵەو ئەفسووناوییانەی بوونەتە هۆی دروست بوونی، پووچەڵ ببێتەوە، ئامرازەکانی ڕاگەیاندن و دام و دەزگا کۆمەڵایەتییەکانی تر دەتوانن لەم ڕووەوە ڕۆڵی گرنگی خۆیان بگێڕن.

2- بڵاوکردنەوەی بنەماو پرانسیپە (مبادئ)کانی دیموکراسی و بەهای مرۆڤایەتی و چاندنی تۆوی برایەتی و هاوکاری و هاوچارەنووسی لە ناخ و دڵ و دەروونی تاکەکانی کۆمەڵدا لە ڕێگەی پەروەردەو فێرکردنی ڕاستەقینەوە.

3- بەشداری کردنی کەسی دەمارگیر لەناو ئەو کۆڕو کۆمەڵانەی کە دەمارگیرییان نییە بەرانبەر ئەو کەس و بابەتانەی ئەو دەمارگیرە ڕقی لێیانە، بۆ ئەوەی بە چاوی خۆی ڕاستییەکان ببینێ.

4- هان دان و پشتگیری کردنی تێکەڵاوبوون و هاریکاری کردن لە نێوان کۆمەڵ و توێژو هۆزو توخمە جیا جیاکانی وڵات بەتایبەتی و جیهان بە گشتی. چونکە هۆکارێکە بۆ زانینی ڕاستییەکان و نەمانی ئەفسانەو بوختان.

5-بەدەرخستنی کەم و کورتی و خراپییەکانی دەمارگیری و زیانە دەروونییەکانی بۆ مرۆڤی دەمارگیر.

کەسایەتی سەرکەوتوو

کەسایەتی یەکێکە لە گرنگترین بابەتەکانی سایکۆلۆژیاو رۆڵی گرنگی خۆی هەیە لە ژیانی مرۆڤدا، لەبەر ئەوەی داینەمۆو بزوێنەری زۆربەی بەش‌و چالاکییەکانی مرۆڤن. جیاوازی کەسایەتی نێوان تاکەکانی کۆمەڵ یەکێکە لە گرنگترین سەرچاوەکانی دروست کردنی جیاوازی لە نێوان تاکەکان.واتە یەکێك لە گرنگترین خاسیەتەکانی کەسایەتی بەشێوەیەکی گشتی بوونی جیاوازیی تاکایەتییە (الفـروق الفردية)، هەردوو زانایان (کلوکهون)و (مۆری شنیدەر) لەو بڕوایەدان، کە:-

1) مرۆڤ وەك هەموو کەس وایە.
2) مرۆڤ وەك هەندێك کەس وایە.
3) مرۆڤ لە کەس ناچێت‌و تایبەتمەندێتی خۆی هەیە. (فنیم، 1975، ص35).

بەپێی گوتەی ئەو دوو زانایە مرۆڤ لە هەندێك خاسیەت‌و لایەندا وەك هەموو کەس وایە، واتە هەموو مرۆڤێك (یەك سەرو دوو دەست‌و دوو قاچ‌و دوو چاوو...هتد) هەیەو منداڵانی هەموو جیهان دوای لەدایك بوونیان وەك یەك وان‌و لەلایەنی بایۆلۆژییەوە هاوشێوەن‌و هیچ یەکێکیان خاوەنی کەسایەتی خۆی نییەو شارەزاییان دەربارەی ژیان‌و دیاردەکانی نییە. بەڵام دوای ماوەیەك لە ژیان‌و لە رێگەی پرۆسەی بەکۆمەڵایەتی کردنەوە (التنشئة الاجتماعية) منداڵ فێری زۆر رەفتارو داب‌و نەریت‌و بیرکردنەوەو بەها دەکرێت کە جیای دەکاتەوە لە کەسانی تر، ئا لێرەدا مرۆڤ وەك هەندێك کەس وایە، چونکە منداڵانی کورد ئەگەر لەدوای لەدایك بوونەوە وەك هەموو منداڵانی جیهان وابن، ئەوا دوای

ماوەیەك لە ژیان لە کوردستان و فێر بوونی زمان و داب و نەریتی کوردەواری، تایبەتمەندێتی خۆیان وەردەگرن و لەلایەنی زمان و ئایین و داب و نەریتی کۆمەڵایەتی و بەهای ئەخلاقییەوە جیاواز دەبن لەگەڵ منداڵانی گەل و نەتەوەکانی تر.

دوای ئەوەی ئەم منداڵە گەورە دەبێت، ئیتر وردە وردە تایبەتمەندێتی خۆی وەردەگرێت و کەسایەتی تایبەت بە خۆی دەبێت و زۆر زەحمەتە لە هەموو جیهاندا یەکێکی تری وەك خۆی هەبێت کە وەك ئەو بیر بکاتەوە و هەمان حەز و ئارەزوو و ئاراستەو بەهای ئەوی هەبێت، واتە ئەگەر دوو منداڵ خوشك و براش بن و تەنانەت دوانەو جمکیش بن، ئەوا لە گەورەییدا دوو کەسایەتی جیاوازیان دەبێت و لە هەندێك خاسییەت و مۆرك و بەهادا لێك جودا دەبنەوە و وەك یەك نابن.

<u>**لە ئەنجامی کۆمەڵێك فاکتەری بۆماوەیی و ژینگەییەوە ژمارەیەك خاسییەت لە رەفتار و کەسایەتیدا سەر هەڵدەدەن، لە گرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن:-**</u>

<u>(1) بوونی جیاوازی تاکایەتی: -</u>

واتە وەك لە سەرەوە ئاماژەمان بۆکرد، جیاوازی تاکایەتی لە نێوان خەڵکدا هەیەو خاسییەت و دیاردەکانی وەك (درێژی، کێش، رەنگ، زیرەکی، هەڵچوون، حەز و ئارەزووەکان،...هتد) لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێ و زۆر زەحمەتەو دەگمەنیشە دوو کەس وەك یەك لە هەموو خاسییەت و لایەنەکاندا بدۆزینەوە. ئینجا هەر ئەم جیاوازی تاکایەتییە کە بۆتە هۆی ئەوەی جیاوازی لە بیرکردنەوەو بەرگەگرتنی گرفتەکان و چارەسەرکردنیاندا هەبێت و لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر بگۆڕدرێ. بێ گومان ئەمەش زۆر بە زەقی لە ژیانی واقیعیدا هەستی پێ دەکەین و دەبینین هەندێك کەس گۆشەگیر و

دووره پەرێزن، بەڵام هەندێکی تر کراوەو کۆمەڵایەتین. سەرەڕای بوونی جیاوازی تر لەلایەنی زیرەکیو لێهاتوویيو بەهرەمەندیو توانای چارەسەرکردنی گرفتەکانو بەرگە گرتنی ناخۆشيو کارەساتەکانی ژیان.

(2) بوونی جۆره نەگۆڕییەك (ثبات) لە رەفتارو کەسێتی مرۆڤدا :-

هەر بوونی ئەم خاسییەتەیە کە دەبێت بە فاکتەرێکی یاریدەدەر بۆ پێش بینی کردنی هەندێك رەفتارو هەڵسو کەوت لەلای تاکەکانی کۆمەڵ، واتە کاتێك ئێمە زانیاری دەربارەی کەسێك کۆدەکەینەوەو شارەزای کەسایەتیو باری دەروونی دەبین، ئەو کاتە دەتوانین پێش بینی کردنی هەندێك کارو رەفتارو نەکردنی هەندێکی تری لێ بکەین، لەبەر ئەوەی هەندێك خاسییەتو سیفاتو مۆرك دەبن بە خوو بەشێك لە کەسایەتی مرۆڤ و تاك ناتوانێت بە ئاسانی لە دەستیان دەرباز بێت.

بۆ نموونە هەندێك کەس بە (شەڕخواز یان ترسنۆك یان دەست پاك یان بەبەزەیی) لە قەڵەم دەدرێن، لەبەر ئەوەی زۆربەی کات بەو شێوەیە رەفتار دەکەنو ئەو خاسییەتو سیفاتە لە رەوشتو رەفتارو ئاکارو بیرکردنەوەیاندا رەنگ دەداتەوەو بوون بە بەشێك لە کەسایەتیان.

(3) رەفتارو کەسێتی مرۆڤ توانای گۆڕانی هەیە :-

هەرچەندە ئەم خاسییەتە تا رادەیەك دژو پێچەوانەی خاسییەتی دووهەمە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا راستییەکەو نکوڵی لێ ناکرێ ئەویش ئەوەیە کە زۆربەی خاسییەتو خوو رەفتارەکانی مرۆڤ وەرگیراونو تاك لە رێگەی بەکۆمەڵایەتی کردنەوە فێریان بووە، لەبەر ئەوە لە توانادا هەیە کە بگۆڕدرێن

یان دەستكاری بكرێن، چونكە هەموو شتێكی وەرگیراوو فێربوو توانای گۆڕینیان هەیە، تەنها گۆڕینی خاسییەتە بۆماوەییەكان زەحمەتو دژوارە. كەواتە دەبێت هەموومان ئەو راستییە بزانین كە توانای گۆڕینی راو بۆچوونو رەفتارەكانی مرۆڤ هەیەو لە رێگەی خووڵقاندنی بارودۆخی گونجاوەوە دەتوانین زۆر لە رەفتارو بیركردنەوەو هەڵسو كەوتە خراپەكانی مرۆڤ بگۆڕینو لە كەسێكی لاوازو بێ دەسەڵاتەوە بیكەین بە كەسێكی بەهێزو بەتوانا.

ئەمەش دەمان گەیەنێتە ئەو بڕوایەی كە نابێت لە ژیان بێ هیوا بینو دەست لە ئەژنۆ دانیشینو لە بەردەم كێشەو گرفتەكانی ژیان چۆك دابدەین، بەڵكو دەبێت بەردەوام لە هەوڵو كۆششدا بینو بەرانبەر ژیان گەشبین بینو ئەو بڕوایەمان هەبێت كە ئەمڕۆ بەهیچ شێوەیەك وەك دوێنێ نییەو لە هەمان كاتیشدا وەك سبەینێ نابێت، بەڵكو بەردەوام ژیان لە گۆڕاندایەو تواناو بەهرەكانی مرۆڤیش ئەوەندە زۆرو لەبن نەهاتوون كە دەتوانین لە رێگەیانەوە هەموو گیروگرفتەكانی پێ چارەسەر بكەینو لە هەمان كاتیشدا زۆربەی حەزو ئارەزوو و خەونەكانمانی پێ بهێنینە دی ئینجا گەروی مێژووش تەنها ئەوانە دەیبەنەوە كە كۆڵنەدەرو خۆڕاگرو گەشبینن.

دەروون سووتان

مرۆڤ بەردەوام لە ئەنجامی بوونی چەندەها بەربەستو رێگری سروشتیو کۆمەڵایەتیو ئابووریو سیاسیو دەروونی رووبەڕووی زۆر گرفتو فشاری دەرەکیو ناوەکی دەبێتەوە، ئینجا ئەگەر توانرا بەسەریاندا سەر بکەوین، ئەوا لە حاڵەتێکی ئاساییو هاوسەنگیدا دەمێنینەوە، بەڵام ئەگەر نەمان توانی بەسەریاندا زاڵ ببین، ئەوا هاوسەنگی خۆمان لەدەست دەدەینو نیشانەکانی ناهاوسەنگی وەك (دڵ تەنگیو ترسو دڵە راوکێو خەو لێ زڕانو رەش بینیو...هتد) دەردەکەون، ئینجا ئەگەر دوای ماوەیەك چارەسەریان بۆ نەدۆزینەوە ئەوا مرۆڤ دەگاتە حاڵەتی دەروون سووتان (الاحتراق النفسي) (Psychological Burnout).

مەبەست لە دەروون سووتان ئەو حاڵەتەیە کە مرۆڤ لە ئەنجامی بە ئاکام گەیاندنی هەندێك کارو چالاکی زەحمەتو نائاسایی، رووبەڕووی فشارێکی دەروونی زۆر دەبێتەوەو تووشی بێزاریو وەڕسیو ماندوو بوونی جەستەییو دەروونی دەبێت (بن طاش ونياوي، 2000، ص39).

بە بۆچوونی (میلزو میلز)، سووتانی دەروونی (بریتییە لە فشارو تێك چوونو ماندوو بوونی جەستەییو هەڵچوونی بەهۆی فشاری دەروونییەوە). (میلز وهیلز، 1999، ص345).

کەواتە سووتانی دەروونی لە ئەنجامی فشارێکی زۆری دەروونییەوە سەر هەڵدەداتو بەردەوام ئەو کەسە خۆی دەخواتەوەو ماندوو هیلاكو بێزار دیارەو زۆر جار دەگاتە ئەو بڕوایەی کە لە ژیانو کەسانی چواردەوری بێزار بێتو هەندێك جاریش مامەڵەیان لەگەڵ نەکاتو لێیان دوور بکەوێتەوە، راستییەك

هەیەو دەبێت هەمووماں بیزانین، ئەویش ئەوەیە کە کەس نییە لە ئێمە رووبەرووی گرفتو ناخۆشیو بێزاری نەبێتەوە، بەڵام ئەوەی لێرەدا باسی دەکەین ئەوەیە کە مرۆڤ کارێکی قورسو دژوارو ناڕەحەت بکات کە لەگەڵ حەزو ئارەزوو و تواناکانی ئەودا نەگونجێنو چەند هەوڵ بدات نەتوانێت خۆی لەتەکیا بسازێنێ، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی رۆژانە لە ئەنجامی ئەو کارو چالاکییەوە خۆی بخواتەوەو مێشکی هیلاكو ماندوو ببێت.

<u>دەرئەنجامی توێژینەوەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە دیارترین نیشانەو دەرئەنجامەکانی سووتانی دەروونی ئەمانەی لای خوارەوەن:-</u>

1-لەدەست دانی گوڕو تینو وزەو هێزی جەستەییو عەقڵی.

2-کەم بوونەوەی گرنگی دان بە کارو چالاکییەکانیو تووش بوون بە بێ هیوایی.

3-دابەزینی ورەو بڕوا بەخۆ بوون.

4-هەست کردن بە ماندووبوونی بەردەوامو بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن.

5-تووش بوون بە هەندێك نەخۆشی سایکۆسۆماتی وەك (سووتاندنەوەو قورحەی دوانزە گرێ یان گەدە، نەخۆشییەکانی دڵ). (أبو النصر، 2002، ص62).

6-دەرکەوتنی هەستو سۆزی نێگەتیڤ بەرانبەر دۆستو برادەرو خێزانو خزمو کەس.

7-ململانێو تێك چوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان، لەبەر ئەوەی ئەو کارەی کەسی دەروون سووتاو بە ئاکامی دەگەیەنێ حەزوو ویستو ئارەزووەکانی ناهێنێتە دی. (عبدالعزيز، 1997، ص156).

نابێت ئەوەمان لەیاد بچێت کە هەموو ئەو نیشانەو دەرئەنجامانەی سەرەوە لەلای یەك کەس دەرناکەون، بەڵکو بەپێی برو ڕێژەی سوتانی دەروونی و جۆری کەسایەتی تاکەکان دەگۆڕێن، واتە تا مرۆڤ لە کارەکەی بێزارو وەڕس بێت و لە ئەنجامیەوە تووشی فشارو گرفتی زۆر ببێتەوە، سەرەڕای ئەوەش کەسایەتییەکی پتەوو بەهێزی نەبێت، ئەوەندە نیشانەو دیاردەکانی سەرەوە لەلای دەردەکەون.

<u>**کەواتە کاتێك مرۆڤ هەست بە بێزاری و ناڕەحەتی و زۆربەی ئەم نیشانەو دیاردانەی سەرەوە دەکات ئەوا زۆر پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکات:-**</u>

1-زۆر گرنگە یەکەم جار مۆڵەتێکی درێژ وەربگرێ و لە گۆڕەپانی کارکردن دوور بکەوێتەوەو هەوڵ بدات لە ماوەی ئەو مۆڵەتەیدا گەشت و گوزارو گەڕان بکات، بۆ ئەوەی فشارو پاڵەپەستۆی کارکردنی لەسەر کەم ببێتەوە.

2-ئەگەر لە ئەنجامی ئەو کارەی هەستی بە بێ هیوایی و ناڕەحەتییەکی زۆر کردبوو، ئەوا پێویستە ئەو کەسە هەوڵی گۆڕینی ئەو کارو چالاکییەی بدات و کارێکی تر بکات کە لە لەگەڵ حەزو ئارەزوو و تواناکانی بگونجێت.

3-نابێت بە هیچ شێوەیەك ئامانج و مەبەستەکانی لە تواناو لێهاتووییەکانی زیاتر بێت بەڵکو دەبێت بیر لە هێنانەدی ئەو مەبەست و ئامانجانە بکاتەوە کە لە توانایدا هەیە بیانهێنێتە دی.

4-دوورکەوتنەوە لە سەرجەم ئەو شتانەی کە تووشی تووڕە بوون و ترس و خەم و خەفەتی دەکەن.

5-دەبێت ئەو جۆرە کەسانە هەوڵ بدەن ژیانی خێزانی‌و کۆمەڵایەتییان تێکەڵ بە ژیانی کارکردنیان نەکەن، واتە نەهێڵن‌و بوار نەدەن کە ناخۆشی‌و گرفتەکانی بواری کارکردن کار بکاتە سەر ژیانی خێزانی‌و کۆمەڵایەتییان.

6-هەوڵ دان بۆ گوێ گرتن لە مۆسیقاو گۆرانی خۆش‌و سەرنج راکێش بەتایبەتی ئەوانەی کە حەزی لێیەتی.

7-سەردانی ماڵی خزم‌و کەس‌و هاوڕێ‌و چوونە دەرەوە بۆ شوێنە گشتییەکان.

8-کەم کردنەوەی کارو چالاکییەکان‌و تەرخان کردنی هەندێك کات بۆ یاری‌و خوێندنەوەو هێنانەدی حەزو ئارەزووەکانی.

9-هەوڵ دان بۆ فێربوونی چۆنێتی زاڵ بوون بەسەر ترس‌و دڵەڕاوکێ‌و بێ هیوایی‌و گۆڕانکاری کردن لە هەندێك راوبۆچوونی رووخێنەرو نێگەتیڤ‌و زۆر بیرکردنەوە لە ژیان‌و کێشەکانی.

<u>ئینجا بۆ ئەوەی بزانیت تووشی سووتانی دەروونی بوویت، سەرنجی ئەم نیشانانەی لای خوارەوە بدەو بزانە تا چەند لەلات هەیە:-</u>

1-ئایا ئیش‌و کارەکەت بێ زارت دەکات ؟

2-ئایا هەست دەکەیت کە لە ئەنجامی کارکردنەوە تووشی بێ زاری‌و خەم‌و خەفەت بوویت؟

3-ئایا کاتێك بیر لە ئیش‌و کارەکەت دەکەیتەوە، تووشی خەم‌و خەفەت‌و دڵە راوکێ‌و ترس دەبیت؟

4-ئایا لە ئەنجامی کارکردن تووشی ماندووبوونی زۆر دەبیت؟

5-ئایا لەو کەسانەی کە کاریان لەگەڵ دەکەیت بێزار دەبیت؟

6-ئایا لە کاتی مامەڵەکردن لەگەڵ هاوەڵانی گۆڕەپانی کارەکەت توندو تیژی؟

7-ئەگەر بوارت هەبێت واز لە کارەکەت دەهێنیو دەچیت کارێکی تر بکەیت؟

8-ئایا هەست دەکەیت کە ئیشو کارەکەت زۆربەی کاتت بە فیڕۆ دەدات؟

9-ئەگەر بوارت بدەن زوو زوو مۆڵەت وەردەگری؟

10-ئایا ئەو کارانەی دەی کەیت زیاترن لە تواناو لێهاتوویی تۆ؟

ئەگەر وەڵامی زۆربەی ئەو پرسیارانە بە (بەڵێ)، بوون مانای ئەوەیە تۆ لە قۆناغی سووتانی دەروونیدایتو پێویستت بە مۆڵەتو کەشو هەوا گۆڕینو چوونە دەرەوەو کەم کردنەوەی کارو چالاکییەکان هەیە.

وێناکردن و ڕێزگرتنی خود

گەشەکردنی هەڵچوونی و کۆمەڵایەتی منداڵ تا ڕادەیەکی زۆر پەیوەستە بە وێناکردن و (تصور) (Self-Image) ڕێزگرتنی خود (تقدیر الذات) (Self - Esteem)، واتا ئەگەر منداڵ بۆچوونی باش و پۆزەتیڤی دەربارەی خۆی هەبێت و ڕێزی خۆی بگرێت ئەوا بە باشی لەلایەنی هەڵچوونی و کۆمەڵایەتییەوە گەشە دەکات، بێگومان کۆمەڵێك خاسییەت و نیشانە هەن کە بەڵگەن بۆ بەرز ڕاگرتنی خود (High Self – Esteem) لەوانە:

1-بە ئاسانی بتوانین هاوڕێ بۆ خۆمان پەیدا بکەین.

2-بڕوامان بە خۆمان هەبێت.

3-لە سەرنەکەوتن نەترسین.

4-بتوانین لە ڕێگەی هەڵەکانمانەوە فێربین.

5-هەوڵ بدەین کە شتی نوێ فێر ببین و بە ئاکامی بگەیەنین.

بەڵام ئەگەر منداڵ یان گەورە بە چاوی ڕێز سەیری خۆی نەکات و وێنایەکی باشی خودی خۆی نەکات، ئەوا لە ژیانی کۆمەڵایەتی و هەڵچوونیشیدا سەرکەوتوو نابێت، ئەم خاسییەت و نیشانانەی لای خوارەوەش بەڵگەن بۆ نزم سەیر کردنی خودو (Low Self – Esteem) خراپ هەڵسەنگاندنی (Negative):-

1-بە خراپ سەیرکردنی خود.

2-لاوازی یان نەبوونی بڕوا بە خۆ بوون.

3-بە زەحمەت برادەرو هاوڕێ پەیدا بکرێت.

4-نەتوانرێت كارو چالاكی نوێ بە ئاكام بگەیەندرێت.

5-ترسان لە سەرنەكەوتن.

چەمكی خود (Self) لەخۆیەوە سەرهەڵنادات و دروست نابێت، بەڵكو دەبێت هەر لە منداڵییەوە لەناو خێزان و باخچەی ساوایان و قوتابخانەو داوو دەزگا كۆمەڵایەتییەكانی تر، ژینگەو بارودۆخی گونجاوی بۆ بخوڵقێندرێ، لەبەر ئەوەی منداڵ لە رێگەی كەسانی چواردەوریەوە، بەتایبەتیش دایك و باوك و مامۆستا هەست و تێڕوانین دەربارەی خودی خۆی پەیدا دەكات، واتا كەسانی چواردەوری وەك ئاوێنەیەك خودو گرنگی و خاڵە بەهێزو لاوازەكانی بۆ منداڵ پێچەوانە دەكەنەوە. هەر لەبەر ئەوەشە كە مامەڵەو رەفتاری گەورەكان و كەسانی تری چواردەوری منداڵ كاریگەرییەكی زۆریان لەسەر گەشەكردن یان گەشەنەكردنی چەمكی خودو هەڵسەنگاندنی خود هەیە.

دەرئەنجامی توێژینەوە زانستییەكانی ئەم بوارە ئاماژە بۆ ئەوە دەكات كە جۆری مامەڵەو شێوەی وەڵامدانەوەی گەورەكان بۆ رەفتارو بیركردنەوەی منداڵ و قسە لەگەڵ كردنیان گرنگییەكی زۆری بۆ گەشەكردنی ئاسایی یان نائاسایی چەمكی خودی منداڵ هەیە.

<u>لەبەر ئەوە زۆر گرنگە كە دەبێت مامەڵەو رەفتاری دایك و باوك و گەورەكان بە شـێوەیەك بێت كە منداڵ ئەو هەست و سۆزەی لەلا دروست ببێت كە كەسێكی خۆشەویست و بـەنرخ و بەرێزو خاوەن بەهایە (Valued)، ئەویش لە رێگەی ئەم چالاكی و هەڵس و كەوتانەی لای خوارەوە دەبێت:-</u>

1-هاندان‌و پاداشت كردنی منداڵ لەسەر كارو چالاكییە سەركەوتوو و بەسوودەكانی تەنانەت لەسەر هەوڵدانیشی بۆ كردنی كارێك‌و بە ئەنجام گەیاندنی.

2-رەخساندنی بواری گونجاو بۆ سەربەخۆبوونی منداڵ‌و پشت بەستن بە خۆی، واتە دەبێت بەردەوام هانی منداڵ بدرێت بۆ كردنی كارو چالاكی نەك رەخنەی لێ بگیرێ‌و لە نرخی كەم بكرێتەوە، كاتێك هەڵەیەك دەكات.

3-خولّقاندنی كەش‌و هەوای خۆشی‌و پڕ لە پێكەنیناوی‌و دڵنیایی‌و دوورخستنەوەی منداڵ لە ترس‌و تۆقاندن‌و سووكایەتی پێكردن، واتە لەگەڵ منداڵەكانمان پێبكەنین‌و كاتی خۆش بەسەر بەرین نەك پێیان پێ بكەنین.

4-دەبێت واقیعی بین‌و بەپێی تەمەن‌و عەقڵ‌و توانای منداڵەكانمان مامەڵەیان لەگەڵ بكەین، نابێت داوای شتێكیان لێ بكەین كە نەتوانن جێبەجێی بكەن‌و لە ئەنجامیەوە تووشی سەرنەكەوتن‌و هەست كردن بە كەمی بین‌و دواتر بە چاوی سووك سەیری خۆیان بكەن.

5-رەخساندنی بواری گونجاو بۆ تێكەڵ بوونی منداڵ لەگەڵ منداڵانی هاوتەمەنی خۆی.

6-پێدانی سۆزو خۆشەویستی پێویست بە منداڵ بۆ ئەوەی هەست بكات كە كەسێكی خۆشەویست‌و بەرێزو خاوەن بەهایە.

7-دابین كردنی كەل‌و پەل‌و یاری پێویست بۆ منداڵ، بەتایبەتیش ئەو گەمەو یاری‌و كەل‌و پەلانەی كە هانی رۆڵ پلەی دەدەن واتا یاری كردنی رۆڵ‌و وێناكردن (تصور)و خەیاڵ كردن .

سەرجەم ئەو هۆکارو چالاکیو فاکتەرانەی سەرەوە زامنی گەشەکردنی بۆچوونی دروستی دەربارەی خود، واتە ئەگەر دایكو باوكو مامۆستاو کەسانی تری چواردەوری منداڵ بەپێی ئەو خاڵانەی سەرەوە مامەڵەیان لەگەڵ منداڵ کرد، ئەوا بێ گومان منداڵ بۆچوونی پۆزەتیڤو باشی دەربارەی خودی خۆی لەلا گەشە دەکاتو بە چاوی رێزو بەرز دەڕوانێتە خودی خۆیو کەسانی چواردەوریو لە ژیانی واقیعیو کۆمەڵایەتی سەرکەوتوو دەبێتو لە گرفتو نەخۆشی دەروونی دوور دەکەوێتەوە.

کەواتە ئەرکی ئێمەی گەورەیە کە ژینگەو بارودۆخو بواری گونجاو بۆ گەشەکردنی چەمکی (خود) لەلای منداڵەکانمان بخوڵقێنین، بۆ ئەوەی منداڵەکانمان بە چاوی رێزو بەرزو پڕ لە بەها سەیری خۆیانو چواردەوریان بکەنو لە هەست کردن بە کەمیو بڕوا بە خۆنەبوون دووریان بخەینەوە (Brennand & Others, 2001, P. 338-339).

کەسێتیو هەست کردن بە دڵنیایی

هەست کردن بە دڵنیاییو ئەمنو ئاسایش یەکێکە لە گرنگترین کۆڵەکەکانی کەسایەتی مرۆڤ. ئینجا ئەگەر ئەم پێداویستییە بۆ مرۆڤ دابین نەکرێت، ئەوا کەمو کورتی زۆر دەکەوێتە کەسایەتی. بەپێی تیۆرەکەی (ماسلۆ) ئەم پێداویستییە یەکەم پێداویستی دەروونییەو تێرکردنی دەبێت بە بناغە بۆ گەڕانو هەوڵ دان بۆ بەدەست هێنانی پێداویستییە دەروونیو کۆمەڵایەتییەکانی تری مرۆڤ. ئەوەی ئێمە لێرەدا مەبەستمانە ئەوەیە تا چەند تۆی خوێنەر ئەم پێداویستییەت تێر کراوە.

کارێکی سروشتییە ڕۆژانە لە ژیاندا ڕووبەڕووی کێشەو گرفت ببینەوە، بەڵام ئەوەی ئاسایی نییە، ئەوەیە کە ئەو کێشەو گیرو گرفتانە بەبێ چارەسەر بمێننەوەو ببنە هۆی هەست کردن بە ترسو نائارامیو نادڵنیاییو سەرچاوەی هەڕەشە لە ژیانو سەرو سامانمان، کە بێگومان بەردەوام بوونی ئەم حاڵەتەش دەبێتە هۆی لەدەست دانی هەست کردن بە دڵنیاییو ئاسایش.

هەست کردن بە دڵنیاییو ئاسایش پەیوەستە بەو ژینگەو دەوروبەرەی کە مرۆڤی تێدا دەژی، واتە تا چەند ئەو ژینگەو بارودۆخی خێزانیو کۆمەڵایەتییەی کە تیایدا دەژین، پێداویستییە سەرەکییەکانی ژیانی وەك (ئاسایش، نیشتەجێ بوون، بواری کارکردن، ڕادەربڕینی ئازاد، نەبوونی هەڕەشەو سووکایەتی پێکردن، خوێندنو تەندروستی،...هتد) بۆ دابین کردووین.

ئینجا ئەگەر وەك پێویست ئەو پێداویستییە سەرەکییانە تێر بووبن ئەوا مرۆڤ هەست بە ئاسایش‌و دڵنیایی دەکات. تێر کردنی ئەم پێداویستییە دەبێت بە بناغە بۆ هاندان‌و لەدایك بوونی خۆشەویستی‌و ڕێزگرتن‌و پێشکەوتن لە ژیان، چونکە مەحاڵە چاوەڕوانی داهێنان‌و بەرهەم‌و خۆشەویستی‌و ڕێزگرتنی کەسانی تر لە کەسێکی ترساو یان بێ بەش بوو لە ئاسایش‌و دڵنیایی بکرێت.

بۆ ئەوەی هەر یەکێك لە ئێمە بزانێت تا چەند ئەم پێداویستیەی تێر کراوە، ئەوا زۆر پێویستە ئەم پرسیارانەی خوارەوە لە خۆی بکات:-

(1) ئایا لەناو خێزان کامەرانیت و هەست بە خۆشی‌و دڵنیایی دەکەیت؟

(2) ئایا لە بواری کارکردنت پەیوەندیت لەگەڵ بەرپرس‌و زۆربەی هاوەڵەکانت باشە؟

(3) ئایا لە کارو پیشەکەی خۆت رازیت؟

(4) ئایا ئەو پارەو داهاتەی کە لە ڕێگەی کارو ئیشەکەتەوە دەستت دەکەوێت بەشت دەکات؟

(5) ئایا هیچ پارەو سەرمایەیەکت بۆ کاتی تەنگانەو لێقەومان کۆکردۆتەوە؟

(6) ئایا لە کاتی نەخۆشی‌و ڕوودانی کارەسات سەرچاوەی بژێویت هەروەك خۆی دەمێنێتەوە؟

(7) ئایا ئەو جێگاو شوێنەی کاری تێدا دەکەیت دوورە لە ترس‌و هەڕەشەو تۆقین؟

(8) ئایا مەترسی ڕوودانی کارەسات دەکەیت؟

(9) ئایا ئەگەر خۆت یان منداڵو تاکەکانی تری خێزانەکەت تووشی نەخۆشی بوون، دەتوانن چارەسەریان بکەن؟

(10) ئایا دووری لە هەڕەشەو سووکایەتی پێکردنو ترست لە کەس نییە؟

(11) ئایا زۆر بیر لە پاشەڕۆژ دەکەیتەوەو ترسی ئەوەت هەیە کە تووشی بێ ئیشیو هەژاری یان لێقەومان ببیت؟

(12) ئایا ئەگەر خوا نەخواستە تووشی لێقەومانو ناخۆشی ببیت، هەست دەکەیەت کە کەسانێك هەن یارمەتیت دەدەن؟

(13) ئایا ئەو خانووەی تێیدا دەژیت موڵکی خۆتانە؟

(14) ئەگەر خانووەکەش موڵکی خۆتان نییە، ئایا کرێی مانگانەت پێدەدرێتو مەترسی ئەوەت نییە کە دەرت بکەن؟

(15) ئایا پەیوەندیت لەگەڵ هاوسێو کەسانی گەڕەکەکەت باشە؟.

ئەگەر وەڵامی نیوەی پرسیارەکان (بێجگە لە پرسیاری 8 و 11) بە (بەڵێ) بوو، ئەوا مانای ئەوەیە کە تا رادەیەك تۆ هەست بە دڵنیاییو ئاسایش دەکەی، بەڵام ئەگەر وەڵامی نۆ پرسیارت (بێجگە لە 8 و 11) بە (بەڵێ) بوو، ئەوا زۆر باشەو هیچ کێشەو گرفتێکت نییە.

خوێنەری بەڕێز، هەوڵ بدەو بزانە کام لەو پرسیارانەی سەرەوە (بێجگە لە پرسیارەکانی 8 و 11) بە (نەخێر) یان پرسیارەکانی (8 و 11) بە (بەڵێ) بوو دواتر هەوڵ بدە رێگەچارەی گونجاویان بۆ بدۆزەرەوەو بزانە لەبەر چی لەو پێداویستیو سەرچاوەیە بێ بەشی، چونکە تێرکردنی ئەو پێداویستییانە زامنی دەستەبەرکردنی ئەمنو ئاسایشو دڵنیایین.

بیرو باوەڕی ئادەمو پێش وەختە

زۆر جار کە دەگوترێ مرۆڤ بوونەوەرێکی دەروونییە نەك مەنتیقی، مەبەست ئەوەیە بەردەوام بە چاوێکی مەنتیقیو بابەتییانە سەیری دیاردەکانی ژیان ناکات، بەڵکو ئەو چۆن لێی تێدەگاتو کاری تێدەکات، بەو شێوەیە لێکیان دەداتەوە. کە ئەمەش زۆر جار گیروگرفت بۆ مرۆڤ و کۆمەڵگا دروست دەکات، لەبەر ئەوەی زۆر لە راستییەکان ون دەبنو دەشێوێن. لە راستیدا ئەم حاڵەتە لە ناو زۆربەی بوونەوەرو دیاردەکانی تردا نییە.

بۆ نموونە ئەگەر بەراوردێك لە نێوان کامێراو مرۆڤدا بکەین، ئەو کاتە زۆر بە ئاسانی ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت کە مرۆڤ چۆن زۆر لە راستییەکان (ئیتر بەشێوەیەکی هەستی بێت یان نەستی) دەشێوێنێ. کاتێك (5) پێنج کامێرا لە یەك کاتدا وێنەی رووداوو ناخۆشییەك دەگرنو لە هەمان کاتیشدا (5) پێنج کەس هەمان رووداو دەبینن، دوای ئەوە ئەگەر سەیری کاسێتی هەر پێنج کامێراکە بکەین، ئەوا دەبینین هەر پێنج کامێراکە وەك یەك رووداوو ناخۆشییە واقیعیەکەیان تۆمار کردووە بەبێ ئەوەی هیچیان شتێکی بۆ زیاد بکات یان شتێکی لێ لاببات.

بەڵام ئەگەر چاوپێکەوتن لەگەڵ ئەو پێنج کەسە بکەینو داوای ئەوەیان لێ بکەین کە باسی رووداوەکەمان بۆ بکەن، ئەو کاتە بۆمان دەردەکەوێت کە جیاوازی زۆر لە نێوان قسەکانی ئەو پێنج کەسەدا هەیەو بە هیچ شێوەیەك هەر پێنجیان رووداوەکە وەکو خۆی ناگێڕنەوە، بەڵکو هەندێکی بۆ زیاد دەکەن یان کەمی دەکەنەوە یان دەیگۆڕن یان باسی ناکەن...هتد.

بێگومان زۆر جاریش پرۆپاگەندەو واتەوات و قسەو قسەلۆك و شت دروست کردن هەر بەو شێوەیە. زۆربەی دەروونزانەکان لەو بڕوایەدان کە هۆی سەرەکی شێواندنی واقیع و گۆڕانکاری کردن تیایداو بوونی جیاوازی لە نێوان لێکدانەوەی تاکەکان بۆ باری دەروونی و بیرو باوەڕی ئامادەو پێشینەی (الأفکار المسبقة) مرۆڤەکان دەگەڕێتەوە.

<u>واتە لەلای تاکەکانی هەموو کۆمەڵگایەك کۆمەڵێك بیرو باوەڕی ئامادەو پێش وەختە دەربارەی یەکتری هەن و کۆمەڵگا لە ڕێگەی خێزان و قوتابخانەو</u> (Stereo Types) <u>ڕاگەیاندن و ئاین و داوو دازگا کۆمەڵایەتییەکانی ترەوە لەناو دڵ و دەروونی تاکەکانیدا چاندوونی.</u>

بۆ نموونە کۆمەڵێك بیرو باوەڕی ئامادەو پێش وەختەی <u>خراپ لەلای سپی پێستەکان هەیە دەربارەی ڕەش پێستەکان</u>. واتە بەردەوام زۆر خێزان و قوتابخانەو ڕاگەیاندنی سەر بە وڵات و گەل و نەتەوەی سپی پێستەکان منداڵەکان بەو جۆرە بیرو باوەڕانە پەروەردەو گۆش دەکەن کە گوایە مرۆڤی ڕەش پێست کەسێکی دواکەوتوو و نەزان و شەڕخوازەو ژیان لەگەڵیان زەحمەتە، بێگومان ئەمەش بووە بە سەرچاوەی ئەو بیرو باوەڕە ناڕاست و نازانستییانە لەلای سپی پێستەکان.

ئەمەش بێگومان زۆر کێشەو گیرو گرفتی دەمارگیری و ڕەگەز پەرستی دروست کردووەو ساڵانە هەزارەها کەس دەبن بە قوربانی ئەو بۆچوونە هەڵەو پێشت وەختانە، لەبەر ئەوەی کاتێك سپی پێستێك بۆ یەکەمجار کەسێکی ڕەش پێست دەبینێ، ئەوا پێش ئەوەی مامەڵەی لەگەڵ بکات و شارەزای بێت، ئەوا لەبەر ئەوەی ڕەش پێستە، ئیتر ئەو کابرا سپی پێستە کۆمەڵێك خاسییەت و

سیفاتی خراپو نازانستی دەخاتە پاڵ ئەو مرۆڤە رەش پێستە، كە زۆربەیان لەو كەسەدا نین، بەڵام لەبەر ئەوەی ئەو كەسە سپی پێستە لە ئەنجامی كۆمەڵو داوو دەزگاكانییەوە، خاوەنی ژمارەیەك بیرو باوەڕی ئامادەو پێش وەختە كە كەسایەتیو رەفتاری ئەو كەسە رەش پێستەی پێ لێك دەداتەوە كە لەوانەیە هەندێك لەو سیفاتو خاسییەتانە لەلای چەند كەسێكی كەمی رەش پێست هەبێت وەك چۆن لەلای كەسانی سپی پێستیش هەن، بەڵام لە ئەنجامی پەروەردەی هەڵەو گیانی رەگەز پەرستی بەسەر هەموو رەش پێستەكانیدا دەسەپێنن، كە ئەمەش پێچەوانەی واقیعو راستییەكانی ژیانە.

بە هەمان شێوەش لەلای مرۆڤی رۆژئاواییو ئەوروپی كۆمەڵێك بیرو باوەڕی ئامادەو پێش وەختە دەربارەی مرۆڤی رۆژهەڵاتی بە گشتیو موسڵمانان بەتایبەتی هەیە، بە بڕوای ئەوان زۆربەی زۆری رۆژهەڵاتیو موسڵمانان كەسانی شەڕخوازو پیاو كوژو دواكەوتوو و دیكتاتۆرنو مافی مرۆڤ پێشێل دەكەنو دژی مافەكانی ئافرەتن.

ئەمانەو چەندەها خاسییەتی سلبیو نێگەتیڤی تر دەخە پاڵ ئەو كەسانەی كە خۆشیان ناوێن یان كاتێك لە كاتەكان لەگەڵ یەكتریدا كێشەو گیرو گرفتیان هەبووە، یان لەوانەیە كۆمەڵێكی كەم لە رۆژهەڵاتی یان موسڵمانەكان ئەو خاسییەتو سیفاتانەیان هەبێت بەڵام لە ئەنجامی ئەو جۆرە پەروەردەیەو بیرو باوەڕە ئامـادەو پێش وەختە، ئاراسـتەی هەمـوو تاكەكانـی دەكـەنو پێیانـەوە دەلكێنن.

دەتوانین بە هەمان شێوەو لە ئەنجامی بوونی بیرو باوەڕی ئامادەو پێش وەختە كێشەو گیرو گرفتی نێوان هۆزو نەتەوەو گەلو تیرەو مەزهەبەكانی وەك

(کوردو عەرەبو فارسو تورك یان ئیسلامو دیانو سوننەوو شیعەو...هتد) لێك بدەینەوە سەرەڕای جیاوازیو کێشەو گیرو گرفتی ئایینیو سیاسیو کۆمەڵایەتی.

ئینجا لەبەر ئەوەی زۆربەی ئەو بیرو باوەڕە پێش وەختو ئامادانە بێ بنەمای مەنتیقیو زانستیو بابەتینو جۆرێکن لە پرۆپاگەندەو قسەو قسەلۆكو لە چەند بارودۆخو حاڵەتێکی تایبەتیو کەمدا گەشەو سەریان هەڵداوەو پراکتیزەکردنو کارکردن پێیان دەرئەنجامی خراپی دەبێت، بۆیە زۆر گرنگە هەموومان ئاگاداری ئەو جۆرە بیرو باوەڕە پێش وەختو ئامادانە بین کە زۆر یان کەم هەمانەو خێراو بێ بیرکردنەوە بڕیاری خێراو کتو پڕ نەدەینو خاسییەتو سیفاتی ناشیرین نەخەینە پاڵ کەسانی ترەوەو رەفتاری نابەجێ لە بەرانبەریان نەکەینو نەکەوینە داوی ئەو جۆرە بیرو بۆچوونانەوە.

بەڵکو دەبێت رەفتارو هەڵسو کەوتی کەسانی بەرانبەر بەپێی پێوەری زانستیو دەرئەنجامیان هەڵیان بسەنگێنینو دەمارگیرانە بڕیار نەدەین بۆ ئەوەی تووشی هەڵەی گەورە نەبین، چونکە هیچ گەلو نەتەوەو لایەنێك لە جیهاندا نییە کە یەك خاسییەتو چەند مۆرکێکی تایبەتی بەسەر هەموو تاکەکانیاندا پراکتیزە ببێت، بەڵکو جیاوازی تاکایەتی هەیەو هەموو خاسییەتو سیفاتەکان بە باشو خراپییەوە کەم یان زۆر لە ناو هەموو گەلو نەتەوەیەکدا هەن.

بەشی دوانزدەهەم

درووستی دەروونی

ململانێی دەروونی

گرێی دەروونی

پرانسیپەکانی درووستی دەروونی

ململانێ و بنەما دەروونییەکانی

تێک چوون و شلەژانی دەروونی

چۆن بگەین بە دروستی دەروونی ؟

درووستی دەروونی

درووستی (الصحة)و سەلامەتی مرۆڤ تەنها بریتی نییە لەو حاڵەتەی کە جەستەی دوور بێت لە نەخۆشی بەڵکو بریتییە لە هەست کردنی تاك بە دڵنیایی و ئارامو بوونی هاوپەیوەندییەکی پتەو لە نێوان هەموو لایەنەکانی (جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتی)و کارامەیی و لێ هاتووییان بۆ خۆسازاندن لەتەك خودو ژینگەی کۆمەڵایەتیداو لە توانای تاکدا هەبێت کە بەرەنگاری گرفتو ناخۆشییەکانی ژیان ببێتەوەو هەست بە چالاکی و کۆڵ نەدانی خۆی بکات. (فراج، 1970، ص101).

لە میانەی ئەو پێناسەیەی سەرەوە بۆمان دەردەکەوێت کە درووستی مرۆڤ تەنها پەیوەست نییە بە جەستەوە بەڵکو لایەنی دەروونیش دەگرێتەوەو گرنگی لە لایەنی جەستەیی کەمتر نییە، ئەگەر زیاتر نەبێت. دووریش نییە وەك جەستە تووشی نەخۆشی و پەشۆکاوی ببێت و وەك ئەو هۆکاری واقیعی و تایبەتی خۆی هەیە کە دەبێتە هۆی تووش بوونی، ئەگەر زانرا ئەوە چارەسەر کردنی ئاسان دەبێت و مرۆڤ لەو گرفت و نەخۆشییە دەروونییە رزگاری دەبێت و دەتوانرێت لە داهاتووش پارێزگاری تاکەکانی تری کۆمەڵ لەو نەخۆشییە بکرێت.

بەڵام ئەوەی جێگەی داخە کە ئەم لایەنەی مرۆڤ (دەروون) فەرامۆش کراوەو وەکو پێویست کاری بۆ نەکراوەو ئاشنا نەکراوە بە تاکەکانی کۆمەڵو ئەو ترسو گۆشەگیری و بۆچوونە هەڵانەیان لەناو نەبراوە کە بەرانبەر نەخۆشی و گرفتە دەروونییەکان لایان دروست بووە. ئەگەر ووردبینانە سەیری

چواردەورمان بکەین، بۆمان دەردەکەوێت کە تا رادەیەکی باش مرۆڤ گرنگی بە ئەندامەکانی لەشی داوەو بەپێی تواناش پزیشكو داوو دەرمانو بیمارستان بۆ نەخۆشییە جەستەییەکان دابین کراوە.بەڵام لە سەدا یەکی (1٪) ئەو گرنگیو پەرۆشییە هەستی پێ ناکرێت کە هەبێت لەلای تاكو کۆمەڵو داموو دەزگا میرییەکان بەرانبەر نەخۆشیو گرفتە دەروونییەکان.

هەرچەندە ژمارەی ئەو کەسانەی بە دەردو ئازاری کۆئەندامی دەروونییانەوە دەتلێنەوە کەمتر نییە لە ژمارەی ئەوانەی تووشی نەخۆشی جەستەیی بوون، ئەمەش خۆی لە خۆیدا هێماو ئاماژەیە بۆ پشت گوێ خستنی گەورەترینو ناسکترین کۆئەندامی مرۆڤ کە ئەویش کۆئەندامی دەروونییەو لە ئەنجامدا ژمارەیەکی زۆر لە تاکەکانی کۆمەڵ هێزو تواناو بیرو هۆشی خۆیان لەدەست داوە لەلایەكو خەریکیشە دەبن بە بار بەسەر کۆمەڵەوە.

لەلایەکی ترەوە، ئێستا دوای ئەو هەموو گۆڕانکارییە تەکنۆلۆژیو ئابووریو کۆمەڵایەتیو رامیارییانەو ئاڵۆز بوونی ژیان، کاتی ئەوە هاتووە هەموو لایەك ئاوڕ لەو بەشە گرنگەی ژیانیان بدەنەوەو گرنگیو مافی خۆی بدرێتێ.

کۆمەڵێك دیاردەو نیشانە هەن کە ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە خەریکە ئەو تاکە بە تەواوی درووستی دەروونی خۆی لە دەست دەدات لەوانە (هەست کردن بە گوناه و کەمیو تاوانو پەشۆکاویو گرفتی دەروونی، نەخۆشی سایکۆسۆماتی، دەمارگیری، نەخۆشی ژیری، فۆبیا، دڵە ڕاوکێ، وەسواس، خەمۆکی،...هتد).

به هه‌مان شێوه پێویسته چه‌ند نیشانه‌و خاسییه‌تێك له‌لای تاك هه‌بێت بۆ ئه‌وه‌ی بتوانرێت بگوترێت كه ئه‌و تاكه دروستی ده‌روونی هه‌یه، ئه‌مانه‌ی لای خواره‌وه داده‌نرێن به پێوه‌ر بۆ دروستی ده‌روونی مرۆڤ:-

1-كاملی هه‌ڵچوونی (النضج الانفعالي): مانای ئه‌وه‌یه كه ده‌بێت تاك توانای خۆ كۆنترۆڵ كردنی هه‌بێت له‌و بارودۆخه‌ی ده‌بێته هۆی هه‌ڵچوونی‌و دوور بێت له هه‌ره‌س هێنان‌و گرژی‌و هه‌ڵس‌و كه‌وتی منداڵانه‌و بڕوای به خودی خۆی هه‌بێت‌و واقیعیانه بیر بكاته‌وه‌و نقوم نه‌بێت له جیهانی خه‌وو خه‌یاڵ‌و تاك ره‌وی‌و ده‌مارگیری‌و توانای ئه‌وه‌شی هه‌بێت كه له خۆی زیاتر كه‌سانی تریشی خۆش بووێت.

2-تاك هه‌ست به دڵنیایی‌و كامه‌رانی بكات‌و ته‌م‌و مژی دڵه‌ڕاوكێ‌و گرژی‌و ترس چوارده‌وری نه‌گرتبێ‌و ژیانی لێ تاڵ نه‌كردبێ.

3-تاك توانای به‌رهه‌م هێنانی له یه‌كێك له بواره‌كانی ژیاندا هه‌بێت‌و له‌ته‌ك تواناو حه‌زو ئاره‌زوو و لێهاتووییدا بگونجێت.

4-تا راده‌یه‌كی گونجاو تاك سه‌ربه‌خۆ بێت‌و پشت به خۆی ببه‌ستێت‌و ناسنامه‌و كه‌سایه‌تی تایبه‌تی خۆی هه‌بێت‌و هاوسه‌نگییه‌ك دروست بكات له نێوان پاڵنه‌رو پێداویستییه جیا جیاكانیداو ململانێ‌و كێشه ده‌روونییه‌كان به رێگایه‌كی گونجاو چاره‌سه‌ر بكات‌و هه‌موو لایه‌ك رازی بكات (مه‌به‌ست له هه‌موو لایه‌ك به‌شه‌كانی كۆئه‌ندامی ده‌روونی مرۆڤه، من، منی باڵا، ئه‌و).

5-ده‌بێت تاك چالاكی بنیاتنه‌رو دڵسۆزانه‌ی هه‌بێت بۆ گۆڕین‌و چاره‌سه‌ركردنی داب‌و نه‌ریت‌و به‌ها كۆن‌و بۆگه‌نه‌كانی كۆمه‌ڵه‌كه‌ی‌و به هه‌موو شت رازی نه‌بێت‌و بڕوای به‌وه نه‌بێت كه ده‌ڵێن (چوویته شاری كوێران ده‌ست به چاوته‌وه بگره)، له‌گه‌ڵ رێزمان بۆ ئه‌و په‌نده كوردییه.

ململانێی دەروونی

مەبەست لە ململانێی دەروونی (الصراع النفسي) ئەوەیە کە زۆر جار مرۆڤ دەکەوێتە نێوان دوو پاڵنەر یان دوو پێداویست یان دوو گرفت یان زیاتر، کە ناتوانێت بە ئاسانی بڕیار بدات‌و یەکێکیان هەڵبژێرێت، ئینجا تا ئەو کاتەی بڕیار دەدات‌و یەکێکیان هەڵدەبژێرێت ئەو مرۆڤە تووشی ململانێی دەروونی دەبێت‌و لە بارێکی دەروونی ئاڵۆزدا دەژی، هەروەها بەردەوام بوونی ئەم بارە دەروونییەو چارەسەر نەکردنی ئەو ململانێیە مرۆڤ تووشی زۆر گرێ‌و نەخۆشی دەروونی‌و سایکۆسۆماتی دەکات، بەڵام بڕیاردان‌و هەڵبژاردنی یەکێك لەو دوو پاڵنەرە یان پێداویستییە یان گرفتە ئەو مرۆڤە لەو ململانێ دەروونییە رزگار دەکات.

گومانی تێدا نییە مرۆڤ بە تەنهاو لە بۆشاییدا ناژی بەڵکو لەناو کۆمەڵ‌و کۆڕو کۆبوونەوەدا ژیان بەسەر دەبات‌و هەموو کۆمەڵ‌و کۆڕو کۆبوونەوەیەکیش یاساو سیستەم‌و داب‌و نەریت‌و بەهای تایبەتی خۆی هەیە، پێویستە لەسەر تاك کە پابەندیان بێت‌و لە هەڵس‌و کەوتیاندا بەرجەستە ببێت‌و ئەو سنوورەی دیاری کراوە نەی بەزێنێت، لە هەمان کاتیشدا تاك (مرۆڤ) کۆمەڵێك پێداویستی‌و حەزو ئارەزووی تایبەتی خۆی هەیەو بەردەوام هەوڵی تێرکردنیان دەدات.

ئینجا لەبەر ئاڵۆزی ژیان‌و زۆربوونی پێداویستی‌و کۆسپ‌و تەگەرە لە بەردەمیاندا، مرۆڤ زۆر جار تووشی گرفت‌و ململانێی دەروونی دەبێت

لەبەر ئەوەی دەکەوێتە نێوان دوو هێزی دژ بەیەك کە یەکێکیان خۆی لە هێزی داب و نەریت و یاسای کۆمەڵەکەیدا دەنوێنێ و ئەوی تریشیان هێزی حەزو ئارەزوو و پێداویستییە فسیۆلۆژییە ئاژەڵییەکانە، مەرج نییە بەردەوام مرۆڤ هەست بەو ململانێ دەروونییە بکات چونکە هەندێك جار ئەو ململانێیە لەبەر توندی و ترسناکی و ئازاری لە ئاستی نەستیدا (اللاشعور) روو دەدات و مرۆڤ درك و پەی بە پاڵنەرو جووڵێنەرو هێزەکانی ناکات و ئەم جۆرەیان زۆر ترسناکە لەسەر کەسایەتی و دەروونی مرۆڤ، هەروەها چارەسەرکردنی گرفتەکان و رزگاربوون لە ململانێی دەروونی چەند رێبازو شێوازێك لەخۆی دەگرێت.

هەندێك جار مرۆڤ دەتوانێت بەشێوەی مەنتیقی و شێوازی ژیرانەو بیرکردنەوەی نەخشە بۆ کێشراو لەو ململانێ دەروونییە رزگاری بێت و گرفتەکە چارەسەر بکات و بڕیاری هەڵبژاردنی یەکێك لەو دوو هێزە، گرفتە، پێداویستییە بدات، بەڵام جاری وا هەیە مرۆڤ ناتوانێت وا بە ئاسانی بڕیار بدات و لەو ململانێیە رزگاری بێت، بە ناچاری پەنا بۆ یەکێك یان زیاتر لە میکانیزمە دەروونییەکانی وەك (کپ کردن و، هۆ هێنانەوە، دەست درێژی کردن، گەڕاندنەوە بۆ سەردەمی منداڵی، خۆ خستنە شوێن، سەرخستن، پاشەکشێ، ...هتد) دەبات بۆ ئەوەی هەرچۆنێك بێت خۆی لەتەك ژینگەکەیدا بسازێنێ و لەو ململانێ دەروونییە رزگاری بێت.

هەندێك جاریش مرۆڤ لە بەردەم گرفت و ململانێ دەروونییەکاندا دەستەوەستان و بێ دەسەڵات دادەمێنێ و چۆك دادەدات و تووشی جۆرە

ئیفلیجیەك دەبێت ، بۆ نموونە تووشی هیستیریا دەبێت لەوانە: کەڕی یان کوێری یان ئیفلیجی هیستیری کە لای سەربازو جەنگاوەرەکانی پێشـەوەی بەرەکانی جەنگ روو دەدات.

ململانێی دەروونیی زۆر جۆری هەیە گرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن:-

1-جاری وا هەیە دوو پێداویستی، پاڵنەر، کارو داواکاری خۆش و گرنگی وەك یەك مرۆڤ تووشی ململانێی دەروونی دەکات، چونکە نازانێت کامیان هەڵبژێرێت و ناتوانێت بە ئاسانی بڕیاری یەکلاکەرەوە بدات و یەکێکیان هەڵبژێرێت و دەست بەرداری ئەوی تریان ببێت، تا ئەو کاتەی بەو بڕیارە ئەگات ئەو مرۆڤە گیرۆدەی ئەو ململانێ دەروونییە دەبێت.

بۆ نموونە کاتێك کیژێك دوو خوازبێنی کاری وەك یەکی هەبێت و نەزانێت کامیان هەڵبژێرێت و نەتوانێت بڕیاری هەڵبژاردنی یەکێکیان بدات و مێردی پێ بکات، ئا لەم کاتەدا ئەو کیژە تووشی ململانێی دەروونی دەبێت و ماوەیەکی دەوێت تاوەکو بڕیاری خۆی دەدات و لەو ململانێیە رزگاری دەبێت و جاری واش هەیە رزگاری نابێت.

2-جاری وا هەیە بە پێچەوانەوە مرۆڤ دەکەوێتە نێوان دوو پێداویستی و هێزو پاڵنەری ترسناك و ناخۆش و ناتوانێت بە ئاسانی لێیان دەرباز بێت و بەسەریاندا زاڵ بێت، لەبەر ئەوە تووشی ململانێی دەروونی دەبێت، بۆ نموونە سەرباز لە بەرەکانی جەنگ کاتێك هەست بە ترس و دڵەڕاوکێی شەڕ دەکات و خۆی لە

ناوجەرگەی شەڕدا دەبینێتەوە چوونە پێشەوەو مانەوە لەوانەیە ببێتە مایەی کوشتن یان گرتنی، راکردن‌و پاشەکشێش دوور نییە ببێتە مایەی گرتن‌و کوشتن‌و بەندکردنی یان سووکایەتی پێ کردن‌و دەرکردنی لە کارو فەرمانی، ئا لەم کاتەدا ئەو سەربازە دەکەوێتە نێوان ئەو دوو هێزە ترسناک‌و ناخۆشەوە لە ئەنجامدا تووشی ململانێی دەروونی دەبێت‌و زۆر جار بەرەو نەخۆشی دەروونی دەبات.

3-هەندێک جاریش مرۆڤ دەکەوێتە نێوان دوو هێز یان حەزوو ئارەزوو، یەکێکیان ئێستا بە ئازارە بەڵام داهاتووی گرنگەو بە سوودە، بەڵام دووهەمیان ئێستا خۆشە بەڵام زەرەرو زیان لە یەکەم دەدات، لەبەر ئەوە مرۆڤ دەکەوێتە نێوان ئەو دوو هێزەو تووشی ململانێی دەروونی دەکات.

بۆ نموونە فێرخوازێک بەیانی تاقی کردنەوەیەکی گرنگی هەیەو ئەو شەوەش فیلم یان بەرنامە یان یارییەکی خۆش لە تەلەفزیۆن هەیە نیتر نازانێت کامیان هەڵبژێرێت، ئەگەر سەعی بکات‌و خۆی بۆ تاقی کردنەوە ئامادە بکات ئەوە فیلم‌و یارییە خۆشەکەی تەلەفزیۆنی لەدەست دەچێت. بەڵام ئەگەر سەیری تەلەفزیۆن بکات ئەو کاتە تاقی کردنەوەکەو پاشە رۆژی لەدەست دەچێت، لەبەر ئەوە دەکەوێتە نێوان ئەو دوو هێزەو لە ئاکامدا تووشی ململانێی دەروونی دەبێت.

گرێی دەروونی

گرێی دەروونی (العقد النفسية) ئامادەبوونو حاڵەتێکی نەستییە مرۆڤ پەیو درك بە پاڵنەرو سەرچاوەکانی ناکات، بە داینەمۆو رێك خەری زۆر هەڵسو کەوتو بیرو بۆچوونی هەڵەو دژواری تاك دادەنرێتو لە ئەنجامی روودانی کارەساتی دڵ تەزێنو شارەزاییو کۆبوونەوەی کۆمەڵێك پاڵنەرو هەڵچوونی جیاواز کە ئاوێتەی یەکتری دەبن وەك خەمو خەفەتو ترسو دڵە راوکێو سووکایەتی پێ کردنو بێ بەش بوونو گرژییەوە دروست دەبێت، مانەوەی لە بواری هەستی مرۆڤدا هەڕەشە لە بوونو کەسایەتی تاك دەکاتو بەردەوام ئازاری دەداتو ژیانی لێ تاڵ دەکات، لەبەر ئەوە مرۆڤ بەهۆی میکانیزمە دەروونییە بەرگرییەکانییەوە بەتایبەتی چەپاندنو خەفەکردن (الکبت) هەوڵی دوورخستنەوەی دەداتو وردە وردە لەبیر دەچێتەوەو لە بواری هەستی مرۆڤەوە دەگوێزرێتەوە بۆ بواری نەستی (اللاشعور).

زۆربەی گرێ دەروونییەکان لە پێنج ساڵی یەکەمی ژیانی منداڵدا دروست دەبێتو بە خەفەو کپ کراوی لە نەستیدا هەر دەمێنێتەوەو بەردەوامیش کاریگەری خراپی لەسەر کەسایەتیو هەڵسو کەوتی تاك لە داهاتووشدا دەبێت، بە بڕوای (فرۆید) ئۆدیبە گرێ لە گرنگترین گرێ دەروونییەکانی ژیانی منداڵەو دەبێت بە سەرچاوە بۆ دروست بوونی گرێ دەروونییەکانی تر.

پێویستە ئەوەشمان لە یاد نەچێت کە جیاوازییەکی زۆر هەیە لە نێوان گرێی دەروونیو هەستی دەروونی بۆ نموونە لە نێوان گرێی کەمی (عقدة النقص)و هەست کردن بە کەمی (الشعور بالنقص)، چونکە هەرچی هەست کردن

بە کەمییە مرۆڤ خۆی سەرچاوەو بنەماکانی دەزانێت ئیتر لە ئەنجامی کەم و کورتی جەستەیی واقیعیەوە یان ژیری یان کۆمەڵایەتییەوە بێت یان خەو خەیاڵی ئەو کەسە دروستی کردبێت، واتە **لە بواری هەستی مرۆڤدایەو زۆر جاریش بە ڤازانجو بەرژەوەندی ئەو تاکە تەواو دەبێتو** ئەو هەست کردن بە کەمییە دەبێت بە پاڵنەرو هاندەر بۆ ئەوەی لە یەکێك لە بوارەکانی ژیاندا سەرکەوتن بەدەست بهێنێ و قەرەبووی ئەو کەم و کورتییەی بکات، لاپەڕەکانی مێژووش گەواهی ئەو راستییە دەدەن،

بۆ نموونە (دیموستین)ی گریکی گەیشتە ترۆپکی گووتەبێژی لەگەڵ ئەوەشدا کە لە منداڵیدا تووشی زمان گیریو فسی بوو بوو، هەروەها (بتهۆڤن) بەناوبانگترین سەمفۆنیای دەرهێناو دانا دوای ئەوەی تووشی کەڕیی بوو، هەروەها لەناو عەرەبیش (طه حسین)و لەناو کوردیش (کامل بصیر)و چەندەهای تر.

بەڵام گرێی کەمی لە بواری نەستی مرۆڤدایەو تاك هەست بە سەرچاوەو بنەماکانی ناکات، بەڵام تەنها شوێنەواری لە هەڵس و کەوتو جەستەی ئەو کەسەدا دەردەکەوێت کە تووشی بووە، لە گرنگترین دیاردەکانیشی (دڵە کوتێ، زیاد بوونی هەناسەدان و پاڵەپەستۆی خوێن، شەرم، ترس، دڵەڕاوکێ، گرژی، راڕایی،...هتد). **بەردەوام گرێی دەروونی بە زەرەرو زیانی تاك تەواو دەبێت نەك بە ڤازانجی** وەك هەندێك جار لە هەست کردن بە کەمیدا دەبینرێت.

کۆمەڵێك هۆکار دەبێتە هۆی دروست کردنی گرێی دەروونی، لەوانە (پەروەردەی هەڵەی ناو خێزان، نازداری منداڵ، سووکایەتی پێ کردن، لێدان و توندو

تيژى بەردەوام، تيرو توانج تێ گرتن، ناوو ناتۆرەو سيفاتى ناشيرين، نەبوونى دادگەرى كۆمەلأيەتى لەناو خێزان و كۆمەلّو خەفەو سەركوت كردنى حەزو ئارەزوو و پێداويستييەكانى مرۆڤ) سەرجەم ئەو مامەلّەو شێوازانەى سەرەوە هەلّەن و بەردەوام بوونيان مرۆڤ (گەورە بێت يان بچووك) تووشى گرێى دەروونى دەكات و ژيانى لێ دەكات بە دۆزەخ و رۆژ لە دواى رۆژ لە تواناو لێهاتوويى و كارامەيى كەم دەكاتەوە.

<u>**گرێى دەروونى زۆر جۆرى هەيە**</u>، بە جۆرى هەلّچوونەكەيدا دەناسرێتەوەو ناو دەبرێت. بۆ نموونە ئەگەر دلّەڕاوكێ زالّ بوو بەسەر هەلّچوونەكانى ترداو زياتر لەوانى تر لە هەلّس و كەوت و بيرو هۆشى تاكدا رەنگى دايەوە ئەو كاتە ناو دەبرێت بە گرێى دلّەڕاوكێ (عقدة القلق).

بەلأم ئەگەر رق و كينەو غيرەو دوژمنكارى بەرانبەر براو خوشكى لەخۆ گرت ئەو كاتە ناو دەبرێت بە گرێى قابيل (عقدة قابيل)، بەلأم ئەگەر هەست كردن بە كەمى و لێ نەهاتوويى زالّ بوو، تاك بە چاوى سووك سەيرى خۆى كردو بڕواى بە خۆى نەبوو ئەوە ناو دەبرێت بە گرێى كەمى (عقدة النقص)، ئەگەر حەزو خۆشەويستى بەرانبەر دايك و رق و كينە بەرانبەر باوك لە دووتوێيدا خۆى مەلأس دابوو ناو دەبرێت بە ئۆديبە گرێ، بەلأم ئەگەر هەست كردن بە گوناه و تاوانى لاى تاك دروست كرد ئەو كاتە ناو دەبرێت بە گرێى گوناه يان تاوان (عقدة الأثم او الذنب)، بەلأم هەندێك جار لووت بەرزى و خۆ بە زل زانين زالّ دەبێت بەسەر هەلّچوونەكانى تردا، لەم كاتەدا ناو دەبرێت بە گرێى خۆ بە زال زانين (عقدة العظمة).

بێگومان هەلّس و كەوت و شێوازى پەروەردەى هەلّەى دايك و باوك يان بەردەوام توندو تيژى و ئازارو زەبرو زەنگ لەتەك منداڵەكانيان بەكار بهێنن و

سووکایەتییان پێ بکەن‌و ناوو ناتۆرەی ناشیرینیان لێ بنێن، ئەوا بێ گومان منداڵ تووشی گرێی دەروونی دەبێت.

بۆ نموونە کاتێك دایك یان باوك بە منداڵەکەی دەڵێت: (تۆ نان بە ناو چەوانتەوە نییە، تۆ یەك فلسی قەڵب ناهێنی، تۆ سەرە خۆرەی، توخوا تۆ بەشەری، تۆ ماڵی ئێمەت کاول کرد،...هتد)، ئەمانە دەبنە هۆی ئەوەی منداڵ هەست بە گوناه و تاوان بکات‌و بەردەوام بوونی ئەم بارودۆخەو کۆبوونەوەی لە ناوەوە، گرێی گوناه و تاوان دروست دەکات.

ئەگەر دایك‌و باوك بەردەوام منداڵەکانیان بە گەمژەو نەزان‌و بێ دەسەڵات لەقەڵەم بدەن‌و بەراوردیان بکەن لەگەڵ یەکتری، بۆ نموونە بە منداڵە بچووکەکە بڵێن: (سەیرکە بزانە برا گەورەکەت چەند زیرەکە تۆ بۆ وا گەمژەیت، ئەو چەند جوانە، تۆ لە ئاوێنەدا خۆت بینیوە، ئەو چەند قسەی خۆشە،...هتد) ئەمانە گرێی کەمی لای منداڵ دروست دەکەن.

هەروەها جیاوازی کردن گرێی قابیل دروست دەکات، گەورە کردنی گرفتەکان‌و هەست کردن بە ترس‌و دڵەڕاوکێ‌و رەش بینی لە ژیان‌و راڕایی‌و گومان گرێی دڵەڕاوکێ دروست دەکات. لەوانەیە دایك‌و باوك وا بزانن بەم شێوازە هەڵەکان بۆ منداڵ روون دەکەنەوە بەڵام نازانن تووشی گرێی دەروونییان دەکەن. چونکە ئەوەی دایك‌و باوك لەو قسەو هەڵس‌و کەوتانەیان مەبەستیانەو چاوەڕوانی دەکەن زۆر زەحمەتە بێتە دی، لەبەر ئەوەی منداڵ بەو شێوەیە تێ ناگات‌و دوور نییە پێچەوانەکەی روو بدات‌و لە ئەنجامی ئەو هەڵەو مامەڵە نابەجێیەیان منداڵ تووشی یەکێك لەو گرێ دەروونییانەی سەرەوە ببێت.

پرانسیپەکانی دروستی دەروونی (دەروون دروستی)

یەکێك لە گرنگترین خاسییەت و سیفاتەکانی ئەم سەدەیە، دڵەڕاوکێ و گرژی دەروونییە، هەمووما باش دەزانین کە دوای ڕووداوی (11)ی سێپتەمبەرو سەرهەڵدانی شەپۆلی تیرۆرو سووتاندنی تەڕو وشك پێکەوە، تەمو مژی ترس و دڵەڕاوکێ و گرژی و هەست نەکردن بە ئاسایش سەرو دڵی زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵگاکانی جیهانی گرتووەو کەم کەس هەیە لەم جیهانە بەرفراوانەدا هەست بە ئارامی و دڵنیایی بکات. لەلایەکی تریشەوە هەژاری و نەبونی و لێك ترازانی شیرازەی خێزان و تێك چوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و ململانێی نێوان وڵاتان و چینەکانی کۆمەڵگا، ئەوەندەی تر ژیانی مرۆڤیان ئاڵۆزو زەحمەت کردووە.

لە دەرئەنجامی کارلێك کردنی ئەو فاکتەرو هۆکارانەی سەرەوە ژیانی کۆمەڵایەتی و ئابووری و سیاسی زۆربەی کۆمەڵگاکان بەرەو ئاڵۆزی و ناسەقامگیری چووە، کە ئەوەش ڕەنگدانەوەی خراپی خۆی لەسەر باری دەروونی زۆربەی تاکەکانی ئەو کۆمەڵگایانە هەبووەو زیانی گەورەی بە باری دەروونیان گەیاندووەو بوونەتە هۆی سەرهەڵدانی چەندەها نەخۆشی دەروونی و دیاردەی ناکۆمەڵایەتی و تەشەنەکردنی تاوان و لادان و تەڵاق و خوو گرتن بە داوو دەرمان و ماددەی خۆ سەرخۆش کردن و خۆ سڕکردن...هتد.

ئالێرەوە خزمەتگوزارییە دەروونییەکان و ڕۆڵی سایکۆلۆژیاو پسپۆڕانی دێنە گۆڕەپان و هەوڵی کەم کردنەوەی ئەو نەخۆشی و دیاردە نائاساییانە دەدەن، سەرەڕای بەهێزو پتەو کردنی کۆئەندامی دەروونی تاکەکان و پاراستنیان و ئامادەکردنیان بۆ بەرەنگاربوونەوەی لایەنە خراپیەکانی شارستانییەت و

گۆڕانكارییە یەك لەدوای یەكەكانی ژیان، ئەوەی كە زیاتریش لەم بوارەدا گرنگ و باڵا دەستە، زانستی درووستی دەروونییە (علم الصحة النفسية).

زانستی درووستی دەروونی:-

یەكێكە لە زانستە پراكتیكییەكان و ئامانجی سەرەكی لەناوبردن و نەهێشتنی نەخۆشی و شڵەژانە دەروونی و عەقڵییەكانە بە هەموو جۆرەكانیەوە، سەرەڕای هەوڵدانی ئەم زانستە بۆ خۆ پاراستنی تاكەكانی كۆمەڵ و كۆمەڵگا لە دواكەوتنی ژیری.

یەكێك لە ئەركە سەرەكییەكانی دروستی دەروونی ئەوەیە كە زانیاری و شارەزایی پێویست لە بواری نەخۆشی و گرفتە دەروونی و كۆمەڵایەتییەكاندا بۆ تاكەكانی كۆمەڵ دابین بكات و هەوڵی پاراستن و دوورخستنەوەیان بدات، بۆ ئەوەی نەبن بە نێچیرێكی دەستەمۆی بەر چەپۆكی نەخۆشی و گرفتە دەروونی و كۆمەڵایەتییەكان، ئەویش لە رێگەی:-

1. هۆشیار كردن و بەئاگا هێنانەوەی دایكان و باوكان و مامۆستایان و كەسانی تری گرنگ لە كۆمەڵگادا.
2. رێك خستنەوەی قوتابخانەو داوو دەزگا كۆمەڵایەتییەكان بە جۆرێك كە لەگەڵ پرانسیپەكانی درووستی دەروونیدا بگونجێن و لە خزمەتی تاكەكانیدا بن.
3. دامەزراندن و بڵاوكردنەوەی جۆرەها عیادەو نووسینگەو فەرمانگەی دەروونی بۆ خزمەت كردن و پاراستن و چارەسەر كردنی تاكەكانی كۆمەڵ.

(1) هۆشیاركردنەوەو بەئاگاهێنانەوەی دایكان و باوكان:-

خێزان یەكەم خانەی كۆمەڵگایە، خێزانیش لە ژن‌و پیاو پێك دێت‌و دواتریش مندالْ. پەیوەندی نێوان ژن‌و مێرد لەلایەك‌و پەیوەندی نێوان دایك‌و باوك‌و منداڵەكانیشیان لەلایەكی تر گرنگی خۆیان لەسەر باری دەروونی تاكەكانی خێزان هەیە. هەندێك لە زاناكان لەو بڕوایەدان كە مرۆڤ‌و منداڵی نەخۆش‌و سەرەڕۆ نییە، بەڵكو خێزان‌و كۆمەڵگای نەخۆش هەیە، واتە كاتێك پەیوەندی نێوان دایك‌و باوك‌و منداڵەكان خراپ دەبێت‌و دایك‌و باوك یان یەكێكیان كەسایەتییەكی نائاسایی‌و عەسەبی‌و نەخۆشی دەبێت، ئەو كاتە ئەو پەیوەندییە خراپ‌و كەسایەتییە نائاساییە كەش‌و هەوای ئاسایی‌و دروستی ناو خێزان تێك دەدەن‌و زیانی گەورە بە باری دەروونی تاكەكانی خێزان دەگەیەنن.

ئەوەی جێگەی داخە زۆربەی دایكان‌و باوكانی كۆمەڵگاكەمان زانیاری‌و شارەزایی دروست‌و پێویستیان دەربارەی پەروەردەكردنی منداڵەكانیان‌و كەش‌و باروودۆخی گونجاو بۆ گەشەكردنی ئاساییان نییە، بۆیە زۆر جار مامەڵەی نادرووست‌و توندو تیژی ئەو دایك‌و باوكانە منداڵەكانیان لە ڕێچكەی ئاسایی خۆیان لادەدەن‌و چارەنووس‌و پاشە ڕۆژیان دەخەنە مەترسییەوە، سەرەڕای ئەوەش پەروەردەكردن كارێكی ئاسان نییەو ڕۆژگاری ئەمڕۆ زۆر لە جاران ئاڵۆزترەو ئەرك‌و كێشەو گیرو گرفتەكانی دایكان‌و باوكان زیاتر بوون. لەبەر ئەوە ئەمڕۆ دایكان‌و باوكان لە هەموو كاتێ زیاتر پێویستییان بە شارەزایی دەروونی‌و هاوكاری‌و هۆشیاركردنەوە هەیەو دەبێت پسپۆرانی ئەو بوارە هاوكارییان بكەن‌و بە جۆرەها شێواز بەئاگایان بهێننەوە.

(2) رێك خستنەوەی قوتابخانەو داوو دەزگا كۆمەلآیەتییەكانی تر:-

قوتابخانە خێزانو ماڵی دووەمی منداڵەو گرنگی خۆی لە ژیانی قوتابیدا هەیە. ئینجا ئەگەر بارودۆخو كەشو هەوای ناو قوتابخانەو هەڵسو كەوتو رەفتاری مامۆستاو قوتابیانو كەسانی تری پەیوەندیدار لەگەڵ بنەماو پرانسیپەكانی زانستی دروستی دەروونیدا گونجا، ئەوا ئەو كاتە باری دەروونی قوتابیو پرۆسەی پەروەردەو فێركردن رێچكەی ئاسایی خۆی وەردەگرێتو قوتابییەكانو سەرجەم كارمەندانی تری قوتابخانە لە بارێكی دەروونی ئاساییدا دەژینو لە هەموو كێشەو نەخۆشیو گرفتێكی دەروونیو كۆمەلآیەتی بەدوور دەبن.

بەلآم ئەگەر مامۆستاو بەرێوەبەرو كارمەندانی تری قوتابخانە بەپێی پرانسیپەكانی زانستی دروستی دەروونی مامەڵەیان لەگەڵ قوتابییەكانو یەكتری نەكردو رەفتاری كەڵەگاییو توندو تیژی یان پشت گوێ خستن باوو زاڵ بوو، سەرەرای ئەوە قوتابی لەناو قوتابخانە یان داوو دەزگا كۆمەلآیەتییەكانی تر هەستی بە ئاسایشو ئارامی دەروونی نەكردو زۆربەی جار رووبەرووی گرژیو دڵەراوكێو ترس بووەوە، ئەوا ئەو كاتە ئامانجەكانی پرۆسەی پەروەردەو فێركردن بەدی نایەنو قوتابیش رووبەرووی زۆر كێشەو گرفتی دەروونیو كۆمەلآیەتی دەبێتەوە.

لەبەر ئەوە زۆر گرنگە كە مامۆستایانو كارمەندانی تری قوتابخانە شارەزاییان لە بواری سایكۆلۆژیا بەگشتیو دروستی دەروونی بەتایبەتی هەبێتو لە هەمان كاتیشدا پسپۆرانی دەروونیو رابەری پەروەردەیی بە ئەركی سەر شانی خۆیان هەڵبستنو رۆشنبیری دەروونی لە قوتابخانەكان بلآو

بکەنەوەو قوتابیان لە سەرەڕۆیی و لادان بپارێزن، سەرەڕای ئەوەش دەبێت بە بەڕێوەبەرو کارمەندانی پەروەردە کەش و هەوای گونجاو بۆ گەشەکردنی دەروونی مامۆستایان و قوتابیان دابین بکەن، لەبەر ئەوەی زۆربەی مامۆستایان و قوتابیانی ئێمە زانیاری پێویستیان لەو بوارەدا نییە.

واتە دەبێت بە هەموو لایەك کەش و هەوایەکی دیموکراسی لەناو قوتابخانە بخوڵقێنین، بۆ ئەوەی قوتابی هەست بە بوونی خۆی بکات و لە ترس و دڵەڕاوکێ دوور بخرێتەوەو ڕێزی راو بۆچوونەکانی بگیرێ و زۆربەی بڕیارەکان بە کۆی دەنگ یان زۆرینەی دەنگ وەربگیرێن و بواری دیالۆگ بۆ قوتابیان بڕەخسێندرێت و گەشە بە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی نێوان مامۆستاو قوتابیان بدرێت، سەرەڕای ئەوەش زۆر گرنگە لە هەر قوتابخانەیەکدا نووسینگەیەکی دەروونی هەبێت و رابەرو ڕێنماییکاری دەروونی لە ڕێگەیەوە کێشەو گرفتە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکانی قوتابیان و مامۆستایان چارەسەر بکەن، چونکە نەبوونی رابەرو ڕێنماییکاری دەروونی لە قوتابخانە زیانی گەورە بە کەش و هەوای دروست و باری دەروونی قوتابیان و مامۆستایان دەگەیەنێت.

(3) نۆرینگە (عیادە) و نووسینگەی راوێژکاری دەروونی:-

لەوانەیە زیادەڕۆیی نەبێت ئەگەر بڵێین، هیچ گەل و نەتەوەیەك ئەوەندەی گەل و نەتەوەکانی عێراق بەشێوەیەکی گشتی و گەلی کوردستان بەتایبەتی ڕووبەڕووی کارەسات و شەڕو کوشتارو ناخۆشی نەبوونەتەوە، کە ئەوانەش بوونەتە هۆی دروست کردن و سەرهەڵدانی دەیەهاو بگرە سەدەها دیاردەو کێشەو گیرو گرفتی دەروونی و زۆبەی خێزان و قوتابخانەو داوو دزگا

کۆمەڵایەتییەکانی تر بە دەستیانەوە دەناڵێنن‌و ژمارەیەکی زۆری تاکەکانی کۆمەڵگاکەمان رووبەڕووی کێشەو گرفتی دەروونی‌و کۆمەڵایەتی بوونەتەوە.

ئێستا لە هەموو کاتێ زیاتر پێویستمان بە دەیەهاو سەدەها نۆرینگە (عیادە)و فەرمانگەو نووسینگەی راوێژکاری دەروونی هەیە بۆ رێنماییکردن‌و چارەسەرکردنی کێشەو گرفتەکانی (منداڵان، هەرزەکاران، قوتابیان، لاوان، دایکان، باوکان‌و مامۆستایان)و کەم کردنەوەی رێژەی دیاردەکانی (تاوان، سەرەڕۆیی‌و لادان، تەڵاق، خۆ کوشتن، وازهێنان لە قوتابخانە، کارکردنی منداڵ،...هتد). بۆ ئەم مەبەستەش زۆر گرنگە زیاتر گرنگی بە بەشی پەروەردەو دەروونزانی بدرێت‌و کەش‌و هەوای پێویست بۆ هاندان‌و زیادکردنی پسپۆڕانی دەروونی‌و کۆمەڵایەتی بخوڵقێندرێت.

ململانێ‌و بنەما دەروونییەکانی

هیچ رەفتارو بیرکردنەوەو هەڵچوونێك بەبێ بنەماو پاڵنەری دەروونی نابێت، ململانێش وەك دیاردەیەکی (کۆمەڵایەتی-دەروونی) بنەمای دەروونی خۆی هەیە. لەبەر ئەوە ئەگەر بمانەوێت بە سەرکەوتووانە مامەڵەی لەگەڵ بکەین ئەوا دەبێت دەست نیشانی پێك هاتەو هۆکارو سەرچاوەکانی سەرهەڵدانی بکەین.

پێناسەی ململانێ:-

دەتوانرێت ململانێ (الصراع) بە جۆرەها شێوە پێناسەو لێك بدرێتەوە، بەلام سادەترین پێناسە دەتوانین بەم شێوەیەی خوارەوە بۆ ململانێ بکەین:-

﴿ بریتییە لە نەگونجاندن‌و رێك نەکەوتنی نێوان دوو کەس یان زیاتر یان دوو کۆمەڵ یان دوو دەزگا یان دوو حزب یان دوو دەوڵەت یان زیاتر...هتد ﴾.

لەوانەیە ململانێ باش بێت‌و خۆی لە کێ بڕکێ‌و پێش بڕکێدا ببینێتەوەو بە خزمەتی کۆمەڵگاو تاکەکانی تەواو بێت، لەوانەشە ململانێ خراپ بێت، هیچ بەرهەم‌و دەرئەنجامێکی باشی نەبێت‌و بە پێچەوانەشەوە بە زیان‌و پارچە پارچە بوونی کۆمەڵ‌و دام‌و دەزگاکانی تەواو ببێت.

جۆرەکانی ململانێ:-

دەتوانین ململانێ بەسەر دوو جۆری سەرەکیدا دابەش بکەین:-

(1) ململانێی ناوەکی (دەروونی):-

بریتییە لە ململانێی مرۆڤ (تاك) لەگەڵ خودی خۆیو رەمەكو حەزو ئارەزووەکانی، بێ گومان ئەم جۆرەش سێ جۆری هەیە، لەوانە:-

أ- ململانێی چوونە پێش - چوونە پێش (إقدام-إقدام):-

بریتییە لەو جۆرە ململانێیەی کە تاك دەکەوێتە نێوان دوو شتو دیاردەوە، کە هەردووکیان خۆشو سەرنج راکێشنو ئەو کەسە ناتوانێت یەکێکیان هەڵبژێرێتو ململانێیەکە یەکلا بکاتەوە، ئینجا هەتا ئەو کاتەی بڕیار دەداتو کێشەو ململانێکە یەکلا دەکاتەوە ئەو کەسە لە بارێکی دەروونی گرژو ئاڵۆزدا دەژیو بە دەست ئەو ململانێیەوە دەناڵێنێ.

ب- ململانێی پاشەکشێ - پاشەکشێ (إحجام - إحجام):-

ئەم جۆرە ململانێیە بە پێچەوانەی جۆری یەکەم، مرۆڤ دەکەوێتە نێوان دوو شتی زۆر ناخۆشەوە، هەر کامێکیان هەڵبژێرێ بە زیانی تاك خۆی تەواو دەبێت. ئینجا هەتا ئەو کاتەی بڕیار دەداتو یەکێکیان هەڵدەبژێرێت یان ململانێکە بەلایەکدا دەخات، ئەوا ئەو کەسە لە گرژیو بارێکی دەروونی ناخۆشدا دەژی.

ج- ململانێی چوونە پێش – پاشە کشە (إقدام – إحجام):-

ئەم جۆرە ململانێیە بریتییە لەوەی کە تاك دەکەوێتە نێوان دوو هەڵبژاردنەوە، یەکێکیان خۆشەو تاك دەیەوێت لێی بچێتە پێشەوە بەڵام لەبەر ئەوەی لە داهاتوودا زیانی لێ دەدات یان زیان بە هەڵبژاردنو شتەکەی دووهەم دەگەیەنێت، بۆیە نەیەوێت پاشەکشێ بکات. ئینجا هەتا تاك یەکێکیان هەڵدەبژێرێو بڕیاری خۆی نەدات، لە بارێکی دەروونی ئاڵۆزدا دەژیو بە دەست ئەو ململانێیەوە دەناڵێنێ.

بۆ نموونە قوتابیەك بەیانی تاقی کردنەوەی کۆتایی پۆلی شەشەمی هەیەو پاشە ڕۆژی پابەندە بەو تاقی کردنەوەیەوە، بەڵام ئەمڕۆ یاری کۆتایی نێوان دوو تیپەو لایەنگری یەکێکیانەو زۆر حەز دەکات یارییەکە ببینێ (چوونە پێش) ئینجا ئەگەر سەیری یارییەکە بکات ئەوا زۆر بابەتی تاقی کردنەوەکەی بەیانی ماوەو تەواوی نەکردووەو لەوانەیە پلەی باش نەهێنێ یان دەرنەچێ (پاشە کشێ)، ئەگەر خەریکی خوێندنو تاقی کردنەوەی بێت ئەوا یارییەکەی لەدەست دەچێت (ململانێ). ئینجا هەتا قوتابیەکە بڕیاری خۆی نەداتو یەکێکیان هەڵدەبژێرێ ئەوا لە بارێکی دەروونی ئاڵۆزدا دەژیو بەدەست ئەو ململانێیەوە دەناڵێنێ.

(2) ململانێی دەرەکی (کۆمەڵایەتی):-

ئەم جۆرە ململانێیە پەیوەستە بە تاك لەگەڵ کۆمەڵو دامو دەزگاکانی لەلایەكو کۆمەڵو دامو دەزگایەك لەگەڵ کۆمەڵو دامو دەزگایەکی تر لەلایەکی تر. ئەم جۆرە ململانێیەش چەند جۆرێکی هەیە، لەوانە:-

أ- ململانێی ناوخۆ:-

لە نێوان دوو گەڕەك، دوو تاك یان زیاتر، دوو کۆمەڵ، دوو حزب، دوو شار، دوو رێکخراو لە یەك شارو وڵات.

ب- ململانێی ناوچەیی:-

لە نێوان دوو وڵات، دوو حکومەتی هاوسێ، چەند وڵاتێکی یەك ناوچە...هتد.

ج- ململانێی نێودەوڵەتی:

لە نێوان چەند وڵاتێکی جیهانی کە تا رادەیەك دوورن لە یەکتری‌و هەندێکیان هاوسێ نین، وەك ئەوەی لە شەڕی جیهانی یەکەم‌و دووهەم روویاندا.

ژینگەی دەروونی‌و ململانێ

ململانێ تا رادەیەکی زۆر پەیوەندی بە ژینگەی دەروونی‌و جۆری کەسایەتی تاکەکانی کۆمەڵگاوە هەیەو دەبن بە پاڵنەرو داینەمۆی دروست کردن‌و بەردەوام بوونی ململانێ. کاتێك ململانێ لە نێوان دوو کەس یان دوو رێکخراو یان دوو کۆمەڵ دروست دەبێت، بێ گومان هۆی سەرەکی ململانێکانی نێوانیان پەیوەستە بە جۆری بیرکردنەوەو ئەو بەهاو نەریتە کۆمەڵایەتییانەی کە هەر لایەك بڕوای پێیەتی.

واتە کاتێك لایەك بڕوای بە کۆمەڵێك بیرو بۆچوون‌و بەهاو داب‌و نەریت هەیەو تا رادەیەك جیاوازە لە لایەکەی تر لە هەمان کاتیشدا پێکەوە کار دەکەن، یان بەرژەوەندییان لەگەڵ یەکە، ئەو کاتە دەکەونە ململانێ‌و دروست

کردنی کێشەو گیرو گرفت بۆ یەکتری، نەك لەبەر ئەوەی خۆیان دەیانەوێتو هەوڵی بۆ دەدەن، بەڵکو لەبەر ئەوەی بە دوو شێوازی جیاواز دیاردەو بابەتەکان لێك دەدەنەوەو بیرو باوەڕو بۆچوونو بەهاکانیان جیاوازە. ئینجا هەتاوەکو کۆمەڵو داوو دەزگاکانی بە شێوازی جیا جیا بیر بکەنەوە، لە چینو توێژو توخمو رەگەزو مەزهەبی جیا جیا بنو ئاستی رۆشنبیرییان وەك پێویست نەبێتو زەمینەی هاوبەش بۆ پێکەوە ژیانو کارکردن دروست نەکەنو هەر لایەك خۆی بە راست بزانێ، لە گۆشە نیگای بەرژەوەندیو بەها تایبەتییەکانی خۆیەوە سەیری کۆمەڵو داوو دەزگاکانی بکات ئەوا هەمیشە زەمینە خۆشە بۆ ململانێو سەرهەڵدانی کێشەو شەڕو ئاژاوە.

بەڵام کاتێك تاكو کۆمەڵو داوو دەزگاکانی لە ئاستێکی رۆشنبیری بەرزدا دەبنو هەر لایەنە رەچاوی بەرژەوەندیو خواستو جۆری بیرکردنەوەی لایەنەکانی تر دەکاتو زەمینەیەکی هاوبەش بۆ کارکردنو چالاکی دەخوڵقێنن، ئەو کاتە رێژەی ململانێکان زۆر کەم دەبێتەوەو بەرەو کێ بڕکێ دەگۆڕێتو دواتر بە خزمەتی کۆمەڵو داوو دەزگاکانی تەواو دەبێت.

ئەگەر بمانەوێت کۆمەڵو داوو دەزگاکانی لە ململانێو شەڕو ئاژاوە دوور بێت، ئەوا دەبێت سیستمی پەروەردەو بەڕێوەبردن بە جۆرێك بێت کە گیانی هاوڵاتیو پێکەوە ژیانو لێبوردن دروست بکات نەك ململانێو هەر کەس بۆ خۆییو ناوچەگەرییو بیرکردنەوەی تەسك، بۆ ئەوەی ژینگەی دەروونی زۆربەی تاكو چینو توێژەکانی کۆمەڵ لە یەکتری نزیك بکرێنەوەو وایان لێ بکرێت کە خاڵی بیرکردنەوەی هاوبەش لە نێوانیان زیاتر بێتو رێچکەی ململانێ بەرەو کێبڕکێ بگۆڕدرێ.

کەم کردنەوەو نەهێشتنی هۆکاری ململانێکان:-

زۆر پێویستە بەردەوام هەموو لایەك لە هەوڵی ئەوەدا بێت کە سەرچاوەی دروست بوونی ململانێکانو بەردەوام بوونیان نەهێڵێت. **دەتوانین سوود لەم هەنگاوو خاڵانەی خوارەوە وەربگرین، بۆ ئەوەی ململانێکان زۆرو کاولکەر نەبنو زەمینەی هاوبەش بۆ پێکەوە ژیان دروست بکەین:-**

1-هەوڵی دابین کردنی پێداویستییە سەرەکییەکانی هەموو تاکێك بدرێت.

2-دیاری کردنی مافو ئەرکەکان، واتە دەبێت هەموو تاکێك لە کۆمەڵگاو داوو دەزگاکان بەپێی یاساو دابو نەریتی کۆمەڵایەتی ئەرکو مافەکانی خۆی بزانێتو داوای لێ بکرێت ئەرکەکانی خۆی جێبەجێ بکات بۆ ئەوەی مافەکانی وەربگرێت. لە هەمان کاتیشدا بەپێی یاسا لێ پێچانەوە لەگەڵ ئەوانە بکرێت کە ئەرکەکانی خۆیان جێبەجێ ناکەنو جیا بکرێنەوە لە ئەوانەی کە ئەرکەکانی خۆیان وەك پێویست جێبەجێ دەکەن.

3-دانانو دۆزینەوەی پێوەری زانستیو گونجاو بۆ دانانی کەسی باشو گونجاو لە شوێنی گونجاوو پێویست.

4-جیاوازی نەکردن لە نێوان تاکەکانی کۆمەڵ بەپێی (رەگەزو توخمو مەزهەبو جۆری بیرکردنەوەو پلەو پایەی کۆمەڵایەتی).

5-دانانی سیستەمی دیموکراسیو پەیرەوکردنی مافی مرۆڤ و رای بەرانبەر لە داوو دەزگا پەروەردەییەکان بەشێوەیەکی تایبەتیو لەناو کۆمەڵ بەشێوەیەکی گشتی، بۆ ئەوەی مرۆڤی دەمارگیر دروست نەبێت.

6-خولْقاندنی دەروازەی پێویست بۆ را دەربڕین‌و خاڵی کردنەوەی فشارە دەروونییەکانی ناوەوەو پاراستنی تاکەکانی کۆمەڵ لە لادان‌و سەرەڕۆیی‌و نەخۆشی‌و گرفتی دەروونی‌و کۆمەڵایەتی.

هەنگاوەکانی چارەسەرکردنی ململانێکان

ئەو فاکتەرانەی سەرەوە رێگا چارەو هۆکارن بۆ خۆپاراستن‌و نەهێشتنی روودانی ململانێکان،بەڵام کاتێك ململانێ روو دەدات دەبێت بۆ چارەسەرکردنی رەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەین:-

(1) کۆکردنەوەو دانانی هەردوولای ناکۆك لەسەر مێزی گفت‌و گۆکردن.

(2) گفت‌و گۆو تاووتوێکردنی کێشەکە (هۆکار، چۆنێتی سەرهەڵدانی، شوێن‌و کات، کێ دەست پێشخەر بووەو هەوڵی دروست کردنی داوە، ئاکامەکانی‌و دانووستان کردن).

(3) دەست نیشان کردنی بەرپرسیارێتی هەردوولا، بۆ ئەوەی هەردوولا براوە بن‌و لایەك بە تەنها تاوانبار نەکرێت چونکە هەردوولا کەم یان زۆر بەرپرسیارن.

(4) دانانی ناوبژێکار(وسـیط)وەك لایەنی سێ‌هەم‌و بێلایەن بۆ نزیك کردنەوەی هەردوولا.

(5) پەنابردن بۆ ناوبژیوانێك (حکم) بۆ بڕیاردان‌و یەکلا کردنەوەی کێشەکەو دەست نیشان کردنی بەرپرسیارێتی هەر لایەك‌و دانانی رێککەوتن نامەیەك.

(6) بەدواداچوون‌و جێبەجێکردنی رێککەوتننامەکەو چارەسەرکردنی کێشەی لاوەکی.

تێک چوون و شلەژانی دەروونی

دەروونی مرۆڤ وەك جەستەی تووشی شەلەژان و تێك چوون دەبێت، ئەو شلەژان و تێك چوونانە هەمە جۆرن و هەر یەکەیان سەرچاوەو هۆکاری تایبەتی خۆی هەیە.

دەتوانین بڵێین تێك چوون و شلەژانی دەروونی بریتییە لە نەبوونی توانای خۆگونجاندن و زاڵ بوون بەسەر کۆسپ و تەگەرەکانی چواردەورو تێك چوونی پەیوەندییە کۆمەلایەتییەکان.

پێوەرەکانی دەست نیشان کردنی رەفتاری نائاسایی:-

یەکێك لە گەورەترین ئەو گیرو گرفتانەی کە رووبەرووی توێژەرو دەروونزانان بۆتەوە، ئەوەیە تاوەکو ئێستا پێوەرێکی گشتی سەرتاسەری یەکلاکەرەوە بۆ دیاری کردن و دەست نیشان کردنی رەفتارو هەڵس و کەوتی نائاسایی و شلەژاو نییە، <u>لەبەر ئەوە دەبینین جیاوازی زۆر لە نێوان قوتابخانەو رێبازە دەروونییەکان هەیەو هەر یەکەیان چەند پێوەرێکی بۆ دەست نیشان کردنی رەفتاری نائاسایی داناوە، لەوانە:-</u>

(1) پێوەری ئاماری (المعيار الأحصائي):-

بەپێی ئەم پێوەرە، رەفتاری نائاسایی، ئەو رەفتارەیە کە بە زۆری روو دەدات و دووبارە دەبێتەوەو جیاوازە لە رەفتاری زۆربەی کەسانی ترو باوو شیاو نییە.

(2) پێوەری کۆمەڵایەتی:-

بەپێی ئەم پێوەرە، هەڵس و کەوت و رەفتاری نائاساییی، ئەو جۆرە هەڵس و کەوت و رەفتارەیە کە دژی داب و نەریتی کۆمەڵایەتیەو کۆمەڵ و تاکەکانی کۆمەڵگا بە بڤەو مەترسیداری لە قەڵەم دەدەن و ئەم جۆرە رەفتارە دەبێتە مایەی دروست کردنی ترس و دڵەڕاوکێ و لێك ترازانی کۆمەڵایەتی. کەواتە هەر چ رەفتارێك ببێتە مایەی دروست کردنی گیرو گرفتی کۆمەڵایەتی و سنووری داب و نەریت و بەها کۆمەڵایەتییەکان ببەزێنێ، بە رەفتاری نائاسایی و شڵەژاو لە قەڵەم دەدرێت.

(3) پێوەری کەسی (المعیار الشخصی):-

بەپێی ئەم پێوەرە، رەفتاری نائاسایی ئەو رەفتارەیە کە کەسەکە خۆی کە خاوەنی ئەو رەفتارەیە لێی ناڕازی بێت و بە رەفتارێکی نائاسایی و شڵەژاوی دابنێت و لە ئەنجامی بارێکی دەروونی شڵەژاوو نائاساییەوە دروست بووبێت.

لە راستیدا هیچ یەکێك لەو پێوەرانە بە تەنها ناتوانێت رەفتاری نائاسایی دیاری بکات، بەڵام دەکرێ سوود لە هەر سێکیان وەربگرین و لە رێگەیانەوە رەفتاری شڵەژاوو نائاسایی دیاری بکرێت، هەر لەبەر ئەوەشە کە پزیشك و چارەسەرکارانی دەروونی لە ئەنجامی کۆکردنەوەی ئەو سێ پێوەرەوە گەیشتوونەتە پێوەرێکی زانستی و لە رێگەیەوە رەفتاری نائاسایی دەست نیشان دەکەن. (الوقفی، 2003، ص614).

لێکدانەوەی نەخۆشی و تێک چوون و شڵەژانە دەروونییەکان:-

لەو رۆژەوە مرۆڤ راست و چەپی خۆی زانیوە، لە هەوڵی زانینی هۆکارەکانی نەخۆشی و گرفت و شڵەژانە دەروونییەکاندا بووەو بە درێژایی مێژوو چەندەها لێکدانەوەو تیۆری دەروونی سەریان هەڵداوە، لەوانە:-

(1) وروژێنەرە میتافیزیقییەکان:-

لە کۆمەڵگا سەرەتاییەکان و تەنانەت لەلای هەندێك لە چین و توێژە کۆمەڵایەتییەکانی کۆمەڵگاکانی ئەم سەردەمە، سەرچاوەو هۆکارەکانی نەخۆشی و شڵەژانە دەروونییەکانیان بۆ جنۆکەو گیانی شەڕخوازی (الأرواح الشريرة) دەگەڕاندەوە، واتە ئەگەر یەکێك تووشی نەخۆشی و گرفتێکی دەروونی ببوایە ئەوا لەو بڕوایەدا بوون کە گیانی شەڕخوازی چۆتە ناو لەشیەوەو چارەسەری ئەو حاڵەتانەش بە ئەوە دەبوو کە دەبوایە دارکاری بکرانایەو بە زنجیر بیان بەستنایەوەو ئازارێکی زۆریان بدانایە، بۆ ئەوەی ئەو گیانە شەڕە لە لەشیان دەربچێت و چاك ببنەوە.

هەندێك جاریش بە پێچەوانەوە ئەو جۆرە مرۆڤە تووش بووانەیان بە کەسانی پیرۆز لە قەڵەم دەداو لەو بڕوایەدا بوون کە بیرو بۆچوونەکانیان نامەو پەیامن لەلای خوداوە هاتوون. بێ گومان ئەو جۆرە بیرو باوەڕانە لە ئەفسانەو کەلتووری زۆربەی گەل و نەتەوەکانی جیهاندا هەیەو تا ئێستاش لەلای هەندێك گەل و نەتەوە کەم یان زۆر ماوەو کاری پێ دەکرێت. بەڵام

دەرئەنجامی توێژینەوە زانستییەکانی ئەم بوارە سەرجەم ئەو راو بۆچوونە هەڵەو نابەجێ و میتافیزیقییانەی پووچەڵ کردەوە.

(2) پرۆسە دەروونییەکان:-

تیمێکی تر لە زانایان لەو بڕوایەدان کە تێك چوون و شڵەژانی پرۆسە دەروونییەکان بەرپرسیارن لە نەخۆشی و گرفت و شڵەژانە دەروونییەکان، دەروونزانانی بواری شیتەڵ کردنەوەی دەروونی، **لە پێشەوەی هەمووشیان (فرۆید)** لەو بڕوایەدان کە حەزو ئارەزوو و پاڵنەرە نەستییەکان (اللاشعور)و لاوازی من (الأنا) هۆی سەرەکی تێك چوونی کەسایەتی و شڵەژانی دەروونین.

واتە کاتێك (من) ناتوانێت هاوسەنگی نێوان داواکارییەکانی (ئەو) (الهو)و (منی باڵا) (الأنا العلیا) راگرێت، ئەوا رەفتاری نائاسایی سەرهەڵدەدەن و ئاماژەو نیشانەن بۆ بوونی نەخۆشی و گرفتی دەروونی نەك جەستەیی کە لە ئەنجامی بوونی ململانێ و تێك چوونی کەسایەتی دروست بوون و رەگ و ریشەی بۆ قۆناغی منداڵی، بەتایبەتیش پێنج ساڵی یەکەم دەگەڕێننەوە.

لە بەرانبەر فرۆیدیەکان، تیمێکی تر لە زانایان کە ناسراون بە زانایانی رەفتاری زانینی (السلوکیة المعرفیة) لەو بڕوایەدان کە رەفتاری نائاسایی نە نەخۆشییەو نە نیشانەی نەخۆشییە، بەڵکو جۆرە رەفتارێکە وەك هەموو رەفتارەکانی تر تاك فێریان دەبێت، هەر لەبەر ئەوەشە کە چەمك و بابەتی نەخۆشی عەقڵی رەتدەکەنەوەو بەو شێوەیە سەیری دەکەن کە رەفتارو شێوازێکی خۆگونجاندنی هەڵەو سەرنەکەوتووە بۆ کێشەو گیرو گرفتەکانی ژیان، چارەسەریشی ئەوەیە

کە دەبێت هەوڵی گۆڕین و دەست کاری کردنی ئەو رێگەو شێوازە هەڵەو سەرنەکەوتووانە بدرێت و لە جیاتی ئەوە ئەو کەسانە فێری شێوازو رێگای سەرکەوتووترو گونجاوتر بکرێن بۆ خۆگونجاندنیان لەگەڵ کێشەو گیرو گرفتەکانی ژیان.

هەروەها ژمارەیەکی تریش لە زانایان کە بە زانایانی مرۆڤایەتی (الإنسانیە) ناسراون، لەو بڕوایەدان کە نەخۆشی و گرفت و شڵەژانی دەروونی لە ئەنجامی دانانی بەربەست و رێگر لە بەردەم هەوڵەکانی مرۆڤ بۆ گەیشتن بە هێنانەدی و بەدەست هێنانی حەزو ئارەزووەکانی خود (تحقیق الذات)، دروست دەبێت، کە مرۆڤ لە ئەنجامی سەرنەکەوتن و شکست هێنان و نەبوونی هۆشداری پێویست دەربارەی جەوهەرو حەقیقەتی خود یان سەرنەکەوتنی لە گوزارشت کردن لە خود، رووبەڕووی دەبێتەوە.

ئەمەش وا دەکات کە تاك نەتوانێت درك بە حەقیقەت و ژیانی واقیعی بکات و تووشی شێواندنی زانین و درك پێکردنی واقیع ببێت. ئینجا چەند ئەو شێواندن و درك پێکردنە بەهێزو توند بێت، ئەوەندەش نەخۆشی و گرفت و شڵەژانە دەروونییەکان بەهێزو توند دەبن.

کەواتە بەپێی بۆچوونی ئەم جۆرە زانایانە، نەخۆشی و شڵەژانی دەروونی بەرپەرچدانەوەو وەڵامدانەوەی ئەو جیهانەیە کە تاك هەست و درکی پێ دەکات (الوقفی، 2003، ص616).

(3) هۆکارە بایۆلۆژییەکان:-

لایەنگرانی ئەم بۆچوونە هۆکارو سەرچاوەی زۆربەی نەخۆشی و شلەژانە دەروونی و عەقڵییەکان بۆ هۆکاری بایۆلۆژی و پێکهاتەو کەم و کورتییەکانی مێشك و گلاندەکان و بۆماوە دەگەڕێننەوە، بەڵگەشیان ئەوەیە کە زۆر جار یەکێك لەو جمك و دووانانەی (توائم) کە بە یەك سك دەبن و هۆکاری بۆماوەییان وەك یەکە، تووشی نەخۆشی عەقڵی وەك شیزۆفرینیا دەبێت، ئەوا بە زۆری منداڵەکەی تریش تووشی هەمان نەخۆشی دەبێت، ئەمەش مانای ئەوەیە کە هۆکاری بۆماوەیی و بایۆلۆژی بەرپرسیارە لە تووش بوونی ئەو دوو منداڵە جمك و دووانەیە.

بە بڕوای ئەو زانایانە چارەسەری ئەو جۆرە نەخۆشییانەو دەست نیشان کردنیان دەبێت بە هەمان شێوازو شێوەی دەست نیشان کردن و چارەسەر کردنی نەخۆشییە جەستەییەکان بێت.

هەرچەندە زاناو توێژەرانی سەر بەم ڕێبازە تا ڕادەیەك ڕاستییەکانیان پێکاوەو سەرچاوەی هەندێك نەخۆشی عەقڵی و دەروونی هۆکاری بۆماوەیی و بایۆلۆژییە، بەڵام سەرچاوەو هۆکاری زۆر نەخۆشی دەروونی و عەقڵی تر هۆکاری ژینگەیی و کۆمەڵایەتی و دەروونین و بە هیچ شێوەیەك لە ڕێگەی داوو دەرمان و چارەسەری جەستەیی و پزیشکییەوە چارەسەر ناکرێن و بنبڕ نابن، بەڵکو پێویستییان بە چارەسەری دەروونی هەیە.

(4) لێكدانەوەی سەرتاسەری و هەمەلایەنە:-

وەك لە پێشتر ئاماژەمان بۆ كرد، هەریەك لەو تیۆرو تیمانەی پێشەوە لایەكی راستییەكانیان پێكاوەو هیچ یەكێك لە ئەوانە بە تەنها ناتوانێت هەموو نەخۆشی و گرفت و شڵەژانە عەقڵی و دەروونییەكان لێك بداتەوە بەڵكو سەرجەم ئەو تیۆرانەو زۆر بۆچوونی تریش كە هەن، پێكەوە دەتوانن لێك دانەوەیەكی زانستی تا رادەیەكی باش بۆ نەخۆشی و گرفتە دەروونییەكان بكەن.

هەر لەبەر ئەوەشە ئێستا <u>تیمێك لە توێژەرو زانایانی دەروونی بەشێوەیەكی سەرتاسەری سەیری مرۆڤ دەكەن و لە هەموو لایەكەوە تێی دەروانن و سەرجەم هۆكارە بۆماوەیی و بایۆلۆژی و دەروونی و كۆمەڵایەتییەكان لەبەرچاو دەگرن و</u> سوود لە راو بۆچوون و لێكدانەوەی هەموو تیۆرو زاناكانی تر وەردەگرن. كە تیۆرو نموونەی ئەم تیمە پێی دەڵێن نموونەی (بوونی ئامادە باشی پێشووتر بۆ گرژی).

بە بۆچوونی ئەم زانایانە، كەم و كورتی لە كۆئەندامی دەماری ناوەندی (الجهاز العصبي المركزي) بەتایبەتیش مێشك، سەرەڕای هۆكاری بۆماوەیی و كارەسات و ناخۆشییەكانی سەردەمی منداڵی (بەتایبەتیش پێنج ساڵی یەكەم)، دەبنە هۆی دروست كردن و خوڵقاندنی كەش و هەوای گونجاو (واتە ئامادە باشی) بۆ تووش بوون بە نەخۆشی عەقڵی و دەروونی، بەڵام ئەو ئامادەباشی و كەش و هەوایە تەنها رێخۆشكەر دەبن و بە تەنها نابنە هۆی سەرهەڵدانی نەخۆشی و رەفتاری نائاسایی، ئەگەر بێت و لە قۆناغەكانی تر هۆكاری تری وەك (گرژی و رووداوی كارەسات و ناخۆشی و نەبوونی و رووداوی دڵتەزێن) هاوكاری نەبن.

ئەمەش دەمان گەیەنێتە ئەو دەرئەنجامەی کە سەرچاوەی نەخۆشیو گرفتە دەروونیو عەقڵییەکان هەمە جۆرنو لە ئەنجامی کارلێککردنی کۆمەڵێک فاکتەری بۆماوەییو بایۆلۆژیو فسیۆلۆژیو دەروونیو کۆمەڵایەتییەوە سەر هەڵدەدەن.

بۆ نموونە ئەگەر یەکێك ئامادە باشی تووش بوونی بە یەکێك لە نەخۆشییە عەقڵی یان دەروونییەکان هەبێت، بەڵام لەناو خێزانو کۆمەڵگایەکی باشدا ژیاو وەك هەموو مرۆڤێکی ئاسایی پێداویستییە سەرەکییەکانی ژیانی بۆ دابین کراو رووبەڕووی هیچ گیرو گرفتو کارەساتێکی دڵتەزێن نەبووەو مافو ئەرکەکانی خۆی زانیو لە ژێر سایەی سیستمێکی دیموکراسیدا ژیا، ئەو کاتە وەك هەموو مرۆڤێکی ئاسایی ژیان بەسەر دەباتو ئەو ئامادە باشییەی دەرناکەوێتو کەشو هەوای گونجاو بۆ سەرهەڵدانی ئەو نەخۆشییە عەقڵییە یان دەروونییە ناخوڵقێت.

بەڵام ئەگەر بە پێچەوانەوە بوو، واتە ئەو کەسەی کە ئامادە باشی تووش بوونی بە یەکێك لە نەخۆشییە عەقڵی یان دەروونییەکانی هەبوو، سەرەڕای ئەوەش لەناو خێزان یان کۆمەڵ رووبەڕووی سووکایەتی پێکردنو کێشەو گیرو گرفتی کۆمەڵایەتی یان سیاسی یان ئابووری (ئیفلاسی یان تەڵاق یان لێك جیابوونەوەو لێدانو ئەشکەنجەدان...هتد) بووەوە ئەو کاتە زۆر بە ئاسانی ئەم کەشو هەوایە دەبن بە یاریدەدەر بۆ ئامادە باشییەکەیو بۆ تووش بوونی بەو نەخۆشییە عەقڵییە یان دەروونییە.

چۆن بگەین بە دروستی دەروونی ؟

مەبەست لە کەسایەتی سەرکەوتوو، ئەوە نییە کە هیچ کەم و کورتییەکی نەبێت، بەڵکو مەبەست ئەوەیە کە تا چەند لە ژیانی تایبەتی و کۆمەڵایەتیدا سەرکەوتووە و خاوەنی دروستی دەروونییە.

زۆر دەربارەی مرۆڤ گوتراوە و نووسراوە، بەڵام تاوەکو ئێستا هیچ کەسێك نەگەیشتۆتە ئەو ئاستەی کە پێی بڵێن (سوپەرمان) و بێ کەم و کورتی بێت، وە دەگمەنە و گەیشتن بە ئاستی بێ کەم و کورتی و هێنانەدی هەموو خەوو خەیاڵ و ئامانجە راستەقینەییەکان جۆرێکە لە خەوو خەیاڵ و ملیۆنەها مرۆڤیش هەر بەو خەوو خەیاڵەوە چوونەتە ژێر گڵ، لەبەر ئەوەی سروشتی مرۆڤایەتی پڕیەتی لە حەز و ئارەزوو و خەوو خەیاڵ و رەمەك و شەهوانییەت و بەهای بەرز و ئاواتی پیرۆز.

لەبەر ئەوەی لەلایەك تەمەنی مرۆڤ دیاری کراوە و لەلایەکی تریش بەربەست و رێگرەکانی بەردەم گەیشتن بە ئاستی سوپەرمانی زۆر زۆر و هەمە چەشن، بۆیە کەسێك لەم جیهانە پان و بەرینە بێ کەم و کورتی نییە، بەڵام لە هەمان کاتدا، ملیۆنەها مرۆڤی سەرکەوتوو و داهێنەر هەن و تا ئاستێکی باش بەرزبوونەتەوە.

کەواتە ئەوەی لێرەدا ئێمە مەبەستمانە ئەوەیە بتوانین بگەینە یەکێك لەو ئاستانەی کە ژمارەیەکی زۆر لە مرۆڤی سەرکەوتوو پێی گەیشتوون و لە تواناشدا هەیە هەموو مرۆڤێك پێی بگات، بە مەرجێك کاری بۆ بکات و پلانی زانستی بۆ دابڕێژرێت و سوود لە بەهرە و توانا شاراوەکانی خۆی وەربگرێت.

ئێمە لێرەدا چەند خاڵێك باس دەكەین كە هەموو مرۆڤێك دەتوانێت سوودیان لـێ وەربگرێت‌و وەك ئامرازو كەرەستەیەك بۆ گەیشتن بە دروستی دەروونی‌و سەركەوتن لە ژیان بەكاریان بهێنێ، خاڵەكانیش ئەمانەی خوارەوەن:-

(1) بەو شێوەیە رەفتار لەگەڵ كەسانی چواردەورت بكە، كە حەز دەكەیت ئەوان بەو جۆرە رەفتارت لەگەڵ بكەن:-

مرۆڤی سەركەوتوو لە ژیان بە جۆرێك مامەڵە لەگەڵ هاوەڵ‌و دۆست‌و تاكەكانی تری كۆمەڵ دەكات، كە لە بەرژەوەندی خۆی‌و كۆمەڵەكەیەتی‌و پلەو پایەو رێزی زیاتر دەكەن، واتە مرۆڤێك ئەگەر بیەوێ بەرێزو خۆشەویست‌و بەوەفاو راستگۆو دەست پاك‌و دادوەر بێت ئەوا دەبێت پێش هەموو شتێ كەسانی تری خۆش بووێ‌و لەگەڵیان بەوەفاو راستگۆو دەست پاك بێت‌و لە كاتی مامەڵەكردن زوڵم‌و ستەم‌و ناهەقی نەكات، ئەو كاتە كەسانی تریش ناچار دەبن هەر بەو شێوەیە مامەڵە لەگەڵ ئەو بكەن، چونكە پێچەوانەكەی دەبێتە هۆی زویر بوون‌و دڵرەنجاندن‌و بەردەوام نەبوونی هاوڕێیەتی‌و پەیوەندییە كۆمەڵایەتییەكان.

لەبەر ئەوەی مەحاڵە كەسێكی بەوەفاو راستگۆ لەگەڵ كەسێكی بێ وەفاو فێڵبازو تەڵەكەباز هەڵبكات‌و هاوڕێیەتیان بەردەوام بێت. لەلایەكی تریشەوە زۆر گرنگە مرۆڤ پێش ئەوەی هیچ كارو چالاكییەك بەئەنجام بگەیەنێت، هەوڵ بدات ئەگەر لەسەر ئاستی خەوو خەیاڵ‌و بیركردنەوەش بێت بەسەر خۆیدا پراكتیزەی بكات‌و بزانێت بەو كارو چالاكییە رازییەو هەست‌و سۆزی بریندار ناكات، ئەگەر بۆی دەركەوت ئاساییە، ئەوا بەبێ سێ‌و دوو دەتوانێت كاریان پێ بكات، لەبەر ئەوەی نابێتە برینداركردنی هەست‌و سۆزی كەسانی تریش،

بۆ نموونە ئەگەر مرۆڤێك بیەوێت دەست درێژی بکاتە سەر کەسێکی تر یان سووکایەتی پێ بکات یان فرتو فێڵێکی لێ بکات، ئەوا دەبێت یەکەم جار ئەو پرسیارە لە خۆی بکات، ئایا ئەو رازی دەبێت کەسێکی تر دەست درێژی بکاتە سەری و سووکایەتی پێ بکاتو لە هەمان کاتیشدا فرتو فێڵی لێ بکات؟

بێگومان هیچ مرۆڤێکی عاقڵو ئاسایی بەو کارە رازی نابێت، کەواتە مادام ئەم بەو رەفتارو هەڵسو کەوتانە رازی نابێت، ئەوا دەبێت ئەمیش ئەم رەفتارو هەڵسو کەوتانە بەرانبەر خەڵکی تر نەکات، لەبەر ئەوەی ئەوانیش رازی نابن، کەواتە رەچاوکردنی هەستو سۆزو شەرەفو کەرامەتو بەرژەوەندی کەسانی ترو بەراوردکردنی بە هەموو ئەو شتانە لەلای خۆی، یەکێکە لە گرنگترین خاسییەتەکانی کەسایەتی مرۆڤی سەرکەوتوو، هیوادارم هەموومان پابەندی بین، بۆ ئەوەی کێشەو گرفت بۆ خۆمانو بۆ کەسانی چواردەورمان دروست نەکەین.

(2) رەخنەگرتن پێویستە بەڵام دەبێت رەخنەی بنیاتنەرو بابەتییانە بێت:-

وەك لە خاڵی یەکەم ئاماژەم بۆ کرد هیچ یەکێك لە ئێمە سوپەرمان نییەو کەم یان زۆر کەمو کورتیمان هەیەو ئەمەش کارێکی ئاساییەو دەبێت هەموومان پێی رازی بین، بەڵام شاراوە نییەو نکۆڵی لێ کردنیان دەبن بە سەرچاوەی دروست کردنی کێشەو گرفتو نەخۆشی دەروونی. یەکێکیش لەو میکانیزمو کەرەستانەی کە خاڵە بەهێزو لاوازەکانمان دەست نیشان دەکاتو رێگا چارەی گونجاو بۆ بەهێزکردنو کۆنترۆڵ کردنیان پێشنیاز دەکات، رەخنەو گازاندەو گلەییو تێبینی کەسانی ترە، لەبەر ئەوەی مرۆڤ بوونەوەرێکی سایکۆلۆژییەو هیچ کات بە دژی خۆی ناڵێت ترشەو بە زەحمەتیش کەمو کورتییەکانی خۆی

هەست پێ دەكات، بۆیە زۆر پێویستی بە رەخنەو سەرنجو تێبینی كەسانی تر هەیە، چونكە مرۆڤ تەنها لە رێگەی گلەیی و رەخنەو سەرنجەكانی كەسانی ترەوە هەست بە خاڵە بەهێزو لاوازەكانی خۆی دەكات، لەبەر ئەوە زۆر گرنگە بە سنگی فراوانەوە وەریان بگرێتو بەشێوەیەكی خراپ لێكیان نەداتەوە.لە هەمان كاتیشدا زۆر پێویستە لە كاتی رەخنە گرتنو هەڵسەنگاندنی كەسانی تردا، بابەتیی بینو دیاردەكە چۆنە بەو شێوەیە هەڵی بسەنگێنینو لە هەموو لایەكەوە سەیری بكەینو هیچ كونو قوژبنێك بەجێ نەهێڵین بۆ ئەوەی رەخنەو هەڵسەنگاندنەكەمان زانستییانە بێتو ببین بە هاندەر بۆ بەرانبەرو لە رێگەیانەوە لە كەمو كورتییەكانیان رزگاریان بێتو كەسایەتی خۆیانی پێ بەهێز بكەن.

واتە نابێت بەپێی حەزو ئارەزووی تایبەتی خۆمان لێكی بدەینەوەو زۆر لایەنی دیاردەكە پشتگوێ بخەینو چۆن خۆمان حەزمان لێیە ئاوا لێكی بدەینەوە، چونكە ئەم جۆرە رەخنەو سەرنجانە دەبن بە هۆكاری تێك شكێنەرو بە زیانی هەموو لایەك تەواو دەبێت، چونكە هەڵسەنگاندنو رەخنەكان خودی دەبنو تێكەڵ بە حەزو ئارەزوو و بەرژەوەندی تایبەتی دەبنو زۆر لە راستی دوور دەكەونەوە، كە ئەمەش لە بەرژەوەندی كەس نییەو مرۆڤ بەرەو لادانو گرفت دەبات.

3- سوعبەتو گاڵتەو گەپو رابواردن بەیەكتری سەرچاوەی تێكدانی پەیوەندیە كۆمەڵایەتییەكانە:-

مرۆڤ بەردەوام پێویستی بە كۆمەڵو تاكەكانی چواردەوری هەیە، لەبەر ئەوەی مرۆڤ هەر لەدوای لەدایك بوونەوە كەسێكی كۆمەڵایەتییەو بەبێ یارمەتیو هاوكاری كەسانی چواردەوری ناژی، لەبەر ئەوەی هەموومان

پێویستیمان بە کۆمەڵو کەسانی چواردەورمان هەیەو تەنیایی‌و گۆشەگیری زیانی گەورە بە کەسایەتی‌و باری دەروونیمان دەگەیەنێت، بەڵام ئەوەش مانای ئەوە نییە کە چیمان دەوێت‌و چۆنمان دەوێت ئاوا بەوشێوەیە مامەڵە لەگەڵ هاوەڵو دۆست‌و برادەرانمان بکەین، بەڵکو دەبێت بەپێی کۆمەڵێك پێوەرو یاساو رێسای کۆمەڵایەتی بێت، بۆ ئەوەی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان سوودمەند بن‌و لە بەرژەوەندی هەموو لایەك بێت.

ئەوەی جێگەی داخە هەندێك جار بە دەستی خۆمان لە ئەنجامی هەندێك رەفتاری وەك (سوعبەت‌و گاڵتەو گەپ‌و نوکتەو رابواردن) ئەو پەیوەندییە کۆمەڵایەتییە گرنگانە دەشێوێنین‌و دڵی دۆست‌و برادەرو ئازیزانمان دەرەنجێنین، لەبەر ئەوەی هیچ کات رابواردن‌و نوکتەو گاڵتە کردن بەیەکتری لە بەرژەوەندی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان نەبووەو بە پێچەوانەشەوە بوونەتە مایەی دڵ رەنجاندن‌و ناخۆشی، لەبەر ئەوە ئەگەر بمانەوێت کەسایەتییەکی سەرکەوتوومان هەبێت‌و لە گرفت بە دوور بین ئەوا پێویستە لەو جۆرە رەفتارانە دوور بکەوینەوە.

چۆن پارێزگاری لە درووستی دەروونی خۆت دەکەیت ؟

هەر مرۆڤێك ئەگەر بیەوێت کەسایەتیەکی سەرکەوتووی هەبێت‌و دوور بێت لە نەخۆشی‌و گرفتی دەروونی‌و کۆمەڵایەتی، ئەوا زۆر گرنگە رەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکات:-

(1) خۆت بناسە :-

یەکەم بناغەو کۆڵەکەی درووستی دەروونی‌و دوور بوون لە گرفت‌و نەخۆشی دەروونی خۆناسینە، واتە هەموو کەسێك دەبێت پێش ئەوەی ببێت بە برادەرو دۆستی کەسانی تر ببێت بە هاوەڵ‌و دۆستی خۆی‌و بە ناخ‌و دڵ‌و دەروونی خۆیدا بچێتە خوارەوە، لەبەر ئەوەی نەزانینی خودو پشت گوێ خستنی‌و شارەزا نەبوونی خاڵە بەهێزو لاوازەکانی، مرۆڤ بەرەو هەڵدێرو کۆمەڵێك کێشەو گرفتی دەروونی‌و کۆمەڵایەتی دەبات.

کەواتە زۆر پێویست‌و گرنگە کە هەر یەکێك لە ئێمە لایەنە بەهێزو پۆزەتیڤ‌و لاوازو نێگەتیڤەکانی خۆی بزانێ‌و شارەزایی‌و زانیاری پێویستی دەربارەی ئاستی حەزوو ئارەزوو و ویستە واقیعیەکانی هەبێت‌و لە ئەنجامی خەیاڵی‌و ناواقیعی دوور بکەوێتەوە. لە هەمان کاتیشدا دەبێت هەوڵی زانینی ئەو پاڵنەرو پێداویستییانە بدات کە پاڵی پێوە دەنێن‌و ئاراستەو شێوەی رەفتارەکانی دیاری دەکەن، چونکە نەشارەزایی مرۆڤ دەربارەی پاڵنەرو پێداویستییەکانی، دەبنە هۆی دروست کردنی چەندەها کێشەو گیرو گرفت بۆ خودی مرۆڤەکە. لەلایەکی تریشەوە زۆر گرنگ‌و پێویستە کە مرۆڤ هەوڵی

زانینی ئەو ئالییەت و میکانیزمە بەرگرییە دەروونییانە بدات کە پەنای بۆ دەبات و ئازارو گرفتەکانی خۆی پێ کەم دەکاتەوە. میکانیزمە بەرگرییە دەروونییەکان زۆرن، لەوانە(خەفەکردن و کپ کردن، هۆ هێنانەوە، خۆ خســتنە شـوێن، هتد).ئینجا زۆر پەنا بردن بۆیان و بەکارهێنانی بەردەوامیان، زەرەرو زیانی گەورە بە کەسایەتی و درووستی دەروونی دەگەیەنێت و مرۆڤ لە ژیانی واقیعی و راستەقینە دوور دەخاتەوە.

کەواتە زانینی ئەو میکانیزم و ئالییەتانە وا لە مرۆڤ دەکات کە پەنجە بخاتە سەر ئازارو کەم و کورتییەکانی و دواتر کۆنترۆڵ کردنی ئەو میکانیزمانەو سەرکەوتن بەسەریان.

دەبێت مرۆڤ رووبەڕووی ترسەکانی ببێتەوەو لە دەستیان را نەکات یان چۆکیان بۆ دابدات، چونکە چۆك دادان یان را کردن لە ترس و دڵەڕاوکێ و کێشەو گیرو گرفتەکانی ژیان، زیانی زۆر بە کەسایەتی و درووستی دەروونی دەگەیەنێت، لەبەر ئەوە دەبێت زۆر بە ئازایانە رووبەڕووی ترس و کێشەو گیرو گرفتەکانی ژیان ببیتەوەو چارەسەری گونجاویان بۆ بدۆزیتەوە.

دەتوانیت لەسەر کاغەزێك هەموو ئەو هۆکارو فاکتەرانە بنووسیت کە بە بڕوای خۆت سەرچاوەی گرفت و ترس و دڵەڕاوکێکانتن، ئینجا خاڵ بە خاڵ هۆکار بە هۆکار رووبەڕوویان ببەرەوەو هەوڵی چارەسەر کردنیان و زاڵ بوون بەسەریاندا بدەو پشت گوێیان مەخەو بە هیچ شێوەیەك لە دەستیان را مەکە، بەو شێوەیە دەتوانیت سەرچاوەی گرفت و کێشەکانت لەناو خێزان و قوتابخانەو کۆمەڵ و داوو دەزگاکانی تری، دیاری بکەیت و دواتر زاڵ بیت بەسەریاندا. (راجح، 1985، ص644).

(2) خۆت هەڵمەخەڵەتێنە :-

ترسناكترین‌و بڤەترین شت كە زیانی گەورە بە درووستی دەروونی دەگەیەنێت، خۆ چەواشەكردن‌و هەڵخەڵەتاندنی خودە. راستییەك هەیەو دەبێت هەموومان بیزانین، ئەویش ئەوەیە تەنها خودای گەورەو میهرەبان بێ كەم‌و كورتییە، ئیتر ئێمەی مرۆڤ هەموومان كەم یان زۆر كەم‌و كورتی‌و خاڵی بەهێزو لاوازمان هەیەو دەبێت دان بەو راستی‌و حەقیقەتە تاڵەدا بنێین، چونكە نكۆڵی لێ كردن‌و شاردنەوەیان لە بەرژەوەندی هیچ كەسێك نییەو زیانی گەورە بە باری دەروونی‌و درووستی دەگەیەنێت.

كەسی سەركەوتوو و بەختەوەر ئەوەیە كە كەم‌و كورتی‌و خاڵە بەهێزو لاوازەكانی خۆی بزانێ‌و دانیان پێدابنێ، واتە تۆوی(شەڕخوازی‌و خۆپەرستی‌و رەزیلی‌و شەرم‌و دەمارگیری‌و ترس‌و هەست كردن‌و بڕوا بەخۆ نەبوون‌و غیرەو چكۆسی...هتد) لە ناخی هەموو مرۆڤێكدا هەیەو دوور نییە لە ئەنجامی پەروەردەی هەڵەو بارو دۆخی ئابووری‌و كۆمەڵایەتی‌و سیاسی نالەبارەوە لە ناخی زۆربەماندا سەوز بێ‌و لە رەفتارو بیركردنەوەمو هەڵس‌و كەوتی رۆژانەماندا رەنگ بدەنەوە.

كەواتە بەوپەڕی بوێری‌و ئازایانە دیارییان بكەو نكۆڵییان لێمەكەو پشت گوێیان مەخە، چونكە خەفەكردن‌و چەپاندنی (كبت) ئەو خاسییەت‌و رەفتارو بیركردنەوە نائاسایی‌و پڕ لە ئازارانە دەبنە هۆی دوورخستنەوەی مرۆڤ لە ژیانی واقیعی‌و هەڵخەڵەتاندنی خودو چەواشەكردنی. كەواتە گەورەترین‌و پیرۆزترین شەڕ ئەو شەڕو جەنگەیە كە مرۆڤ دژی حەزوو ئارەزوو ویستە

ناناساییەکانی خۆی دەیکات، لەبەر ئەوەی شەڕو جەنگێکە کە هەر دەبێت ببێت و ڕاکردن لە دەستی مرۆڤ تووشی کۆمەڵێك کێشەو گیرو گرفتی دەروونی و کۆمەڵایەتی دەکات.

(3) بەشداری چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان بکە :-

حەزو ئارەزووی کۆمەڵایەتی و تێکەڵاو بوونی کۆمەڵایەتی بەشێکی گرنگی ژیانی مرۆڤەو هیچ کەس ناتوانێت بە تەنیا بژی و لە کۆمەڵ و داوو دەزگاکانی دوور بکەوێتەوە هەر لەبەر ئەوەشە هەندێك لە زاناکان لەو بڕوایەدان کە تێکەڵاو بوونی کۆمەڵایەتی و چوونە ناو کۆمەڵ پێداویستی و پاڵنەرێکی بۆماوەییەو لەلای هەموو کەسێك هەیە. بەهەر حاڵ ئەو حەزو ئارەزووە بۆماوەیی بێت یان وەرگیراو، هیچ مرۆڤێك بەبێ کۆمەڵ ناژی.

لەبەر ئەوە زۆر گرنگە هەموو کەسێك هەوڵی بونیادنانی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکانی بدات و بچێتە ناو کۆڕو کۆبوونەوەو سەردانی کەس و کارو هاوڕێ و دۆست و برادەرەکانی بکات، چونکە مرۆڤ لە ڕێگەی کۆمەڵ و داوو دەزگاکانییەوە فێری زۆر شت دەبێت و زانیاری دەربارەی کۆمەڵ و داب و نەریت و بەها کۆمەڵایەتییەکان وەردەگرێت و زۆر لە پێداویستییەکانی لەناو کۆمەڵدا تێر دەکات.

مرۆڤ بەردەوام پێویستی بە کەسانی تر هەیە بۆ ئەوەی سوود لە ڕاو بۆچوون و زانیاری و ئامۆژگارییەکانیان وەربگرێت و لە کاتی پێویستدا بۆ چارەسەرکردنی گیرو گرفتەکانی ڕاوێژیان لەگەڵ بکات، لەلایەکی تریشەوە کاتێك مرۆڤ کێشەو گیرو گرفتی دەبێت، پێویستی بە کەسانی تر هەیە تا

ئەوەی لەناو دڵو دەروونی هەیە بۆیانی باس بکات، بەڵام ئەگەر کەسی دەست نەکەوێت ئەوا دەبێت لە ناوەوەی خۆی بیان هێڵێتەوە، کە ئەوەش بە زیانی تەواو دەبێت، بۆیە بەردەوام مرۆڤ پێویستی بە کەسانی تر هەیە تا لە رێگەیانەوە کەمێك لە ئازارو خەمو خەفەتەکانی کەم بکاتەوە.

هەروەها لە گرنگترین پێداویستییە کۆمەڵایەتیو دەروونییەکانی مرۆڤ (ئاسایشو دڵنیاییو خۆشەویستیو رێزگرتنو چوونە ناو کۆمەڵو داوو دەزگاکانیەتی) کە ئەوانەش هیچیان بەبێ کۆمەڵو داوو دەزگاکانی نایەنەدی، لەبەر ئەوە زۆر گرنگە هەموومان هاوکاری یەکتری بکەینو هەوڵ بدەین پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانمان بەهێز بکەینو لە گۆشەگیریو دوورە پەرێزی دوور بکەوینەوەو لە کاتی پێویستدا بەشداری چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان بکەین.

(4) فێربوونی رێگای زانستی بۆ چارەسەرکردنی گیرو گرفتەکان :-

ژیانی هیچ کەسێك گوڵ رێژ نەکراوە بەڵکو ژیان بریتییە لە زنجیرەیەك هەڵسانو کەوتنو تاڵو شیرینیو رووداوی خۆشو ناخۆش، کەسی سەرکەوتوو دەروون درووست ئەوەیە کە بە شێوازی زانستیو دوور لە هەڵەشەییو خورافییات چارەسەری گرفتەکانی بکات، ئەویش لە رێگەی دەست نیشان کردنی گیرو گرفتەکەو کۆکردنەوەی زانیاریو دانانی گریمانو هەوڵدان بۆ تاقی کردنەوەی گریمانەکانو دۆزینەوەی باشترینو راستترین گریمان بۆ چارەسەرکردنی گیرو گرفتەکە.

بەڵام ئەوەی جێگەی داخە هەندێك كەس لە گیرو گرفتەكان را دەكەن‌و پەنا بۆ خەوو خەیاڵ‌و زیندە خەو یان خۆ سەرخۆش كردن دەبەن، بەبێ ئەوەی توانای بەرەنگاربوونەوەی كێشەو گیرو گرفتیان هەبێت، بێ گومان را كردن‌و ژیان لە خەوو خەیاڵ نەك هیچ گیرو گرفتێك چارەسەر ناكات، بەڵكو قووڕەكە زیاتر خەست دەكاتەوەو گیرو گرفتەكە ئاڵۆزتر دەكات. لەبەر ئەوە زۆر پێویستە بەردەوام بەرەنگاری گیرو گرفتەكانمان ببینەوەو بەشێوەیەكی زانستییانە چارەسەریان بكەین، نەك پەنا بۆ بەخت‌و چانس‌و میتافیزیقیاو خورافییات بەرین.

(5) دەست رەنگینی‌و باشی جێبەجێكردنی كارو چالاكییەكان :-

مرۆڤ كارێك نەكات، یان ئەگەر كردی بە سەركەوتووانەو بە باشی بیكات، هەروەها زۆر هەڵەیە مرۆڤ لە یەك كاتدا چەند كارو چالاكییەك بكات، چونكە چی هێزو توانای هەیە بەسەر ئەو چالاكییانەدا دابەش دەبێت‌و ناتوانێت بە باشی‌و بە سەركەوتووانە هیچ یەكێك لەو كارانە جێبەجێ بكات، بەڵام ئەگەر لە یەك كاتدا یەك كاری بە دڵسۆزی‌و بە كارامەیی كرد، ئەو كاتە هەموو تواناو هێزو گوڕی ئاڕاستەی ئەو كارە دەكرێت‌و بە سەركەوتووانە جێبەجێی دەكات. واتە جۆرو چۆنێتی بە ئەنجام گەیاندنی كارەكان زۆر باشترە لە چەندێتی‌و زۆری كارەكان.

ئینجا راپەڕاندنی كارەكان بەشێوەیەكی سەركەوتووانە دەبێتە هۆی كامەرانی‌و هەست كردن بە سەركەوتن‌و بڕوا بە خۆبوون، كە ئەمەش دەبێت بە بنەمایەكی پتەو بۆ دروستی دەروونی‌و سەركەوتن لە ژیان، بەڵام جێبەجێ

نەکردنی کارو چالاکییەکانی ڕۆژانەمان بەشێوەیەکی سەرکەوتووانە، هۆکارێکی خراپە بۆ هەست کردن بە کەمیو بڕوا بە خۆ نەبوون، کە ئەوەش مرۆڤ بەرەو گرفتو نەخۆشی دەروونی دەبات.

(6) گرنگی بدە بە ئێستات :-

ئەگەر بمانەوێت کەسایەتیمان سەرکەوتوو بێتو خاوەنی دەروونێکی ئاسایيو دروست بین، ئەوا دەبێت گرنگی بە ئێستامان بدەینو لە ڕابردوو و کارەساتەکانی دوور بکەوینەوە، چونکە ژیان لە ڕابردوو خەفەت خواردن بۆ سەرنەکەوتنەکان، زیانی گەورە بە باری دەروونی دەگەیەنێت، لەبەر ئەوە زۆر گرنگە کە جەخت بکەینە سەر ژیانی واقیعیمانو کەمتر خەمو خەفەت بۆ ڕابردوومان بخۆین، بۆ ئەوەی بە سەرکەوتووانە خۆمان بۆ داهاتوو ئامادە بکەینو هێزو گوڕو تینمان بەفیڕۆ نەدەین.

بەڵام ئەمە مانای ئەوە نییە کە هیچ گرنگی بە ڕابردوو نەدەین، بەڵکو مەبەست ئەوەیە کە تیایدا نقووم نەبینو بەهۆیەوە خۆمان تووشی دڵەڕاوکێو ترس نەکەین، بۆ ئەوەی ئێستامان لە دەست نەدەین.

(7) دروستی جەستەیی :-

مرۆڤ پێکهاتەیەکی دەروونیو جەستەییەو هەر یەکەیان کاریگەری لەسەر ئەوی تریان هەیە، واتە ئەگەر مرۆڤ لەلایەنی دەروونییەوە کێشەو گیرو گرفتی هەبێت، ئەوا ئەو کێشەو گیرو گرفتە دەروونییە ڕەنگدانەوەی خراپی

لەسەر جەستەی دەبێت بە هەمان شێوەش ئەگەر لەلایەنی جەستەییەوە کەم و کورتی و کێشەو گیرو گرفتی هەبێت، ئەوا بێ گومان رەنگدانەوەی خراپی لەسەر باری دەروونی دەبێت.

زۆر دەمێکە گوتراوە کە عەقڵی دروست و باش لە لەشی باش و دروستدایە. لەبەر ئەوە زۆر گرنگە هەموو کەسێك گرنگی به جەستەو ئەندامەکانی لەشی بدات و وەرزش و خواردنی پێویست لەبیر نەکات. چونکە نەخۆشی و ماندووبوونی زۆرو خەوتنی زیاد لە پێویست زیان بە جەستەو کارو فەرمانەکانی ئەندامەکانی لەش دەگەیەنێت. کەواتە پاك و خاوێنی و جووڵەو وەرزش و گەڕان و راهێنانی ماسوولکەکانی لەش و هەڵمژینی هەوای پاك و دوورکەوتنەوە لە پیسی و تەمەڵی و شوێنی قەرەباڵغ زامنی دروستی دەروونین.

سەرچاوەکان

1- آغا، كاظم ولي (1981)، علم النفس الفسيولوجي، دار الآفاق الجديدة، بيروت، لبنان.

2- ابراهيم، عبد الستار وابراهيم، رضوي (2003)، علم النفس (اسسه ومعالم دراساته)، ط3، الدار العربية، القاهرة.

3- أبو نصر، مدحت محمد (2002)، اكتشف شخصيتك وتعرف على مهاراتك في الحياة والعمل، دار ايتراك للنشر، القاهرة، مصر الجديدة.

4- الأزيرجاوي، فاضل محسن (1991)، اسس علم النفس التربوي، جامعة الموصل، دار النشر، مطبعة الجامعة.

5- باكوس، آن و رومان، كريستيان (2001)، (150) طريقة لتنمية ذكاء الطفل، ترجمة فاديا عبدوش، دار الفراشة، بيروت، لبنان.

6- بن طاش، عبد المجيد و نيازي محمد (2000)، مصطلحات ومفاهيم في الخدمة الاجتماعية، ط1، السعودية، الرياض.

7- الجسماني، عبد علي (1984)، المدخل الى علم النفس الحديث، مكتبة آفاق عربية و مكتبة الفكر العربي، بغداد، العراق.

8- الجراح، عبد الناصر ذياب (2004)، (التفكير واتخاذ القرار) في الكتاب (علم النفس العام)، تحرير محمد عودة الريماوي وتأليف مجموعة من الأستاذة، دار المسيرة، عمان، الأردن.

9- جلال، سعد (1974)، المرجع في علم النفس، دار المعارف بمصر.

10-جلال، سعد (1970)، في الصحة العقلية، مطبعة المصري،الاسكندرية.

11-حسين، محمد عبد الهادي (2003)، تربويات المخ البشري، دار الفكر، عمان، الأردن.

12-الحمداني، موفق (1989)، الطفولة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، بيت الحكمة.

13-خير الله، سيد (1978)، سلوك الانسان. (اسسه النظرية والتجريبية)، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

14-دافيدوف، لندا (1983)، مدخل علم النفس، ترجمة الدكتور سيد الطواب وآخرون، دار ماكجروهيل، القاهرة.

15-الدباغ، فخري (1977)، اصول الطب النفساني، جامعة الموصل.

16-راجح، احمد عزت (1985)، اصول علم النفس، دار المعارف.

17-زهران،حامد عبدالسلام (1977) ، علم النفس الاجتماعي ، عالم الكتب ، القاهرة ، ط4 0

18-عاقل، فاخر (1972)، اصول علم النفس وتطبيقاته، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان.

19-عاقل، فاخر(1977)، علم النفس،ط5،دار العلم للملايين، بيروت، لبنان.

20-عبدالعزيز، مفتاح (1997)، الاحتراق النفسي عند المعلمين، مجلة الآداب والعلوم، العدد (1)، جامعة قاريونس، ليبيا.

21-عبدالهادي، جودت (2000)، نظريات التعلم وتطبيقاته التربوية، الدار العلمية الدولية للنشر، ط1، عمان، الأردن.

22-العتوم، عدنان يوسف (2004)، **علم النفس المعرفي (النظرية والتطبيق)**، دار المسيرة، عمان، الأردن.

23- العتوم، عدنان يوسف (2004)، (الذاكرة) في الكتاب (**علم النفس العام**)، تاليف مجموعة من الأساتذة، دار المسيرة، عمان، الأردن.

26 - علاونة، شفيف فلاح (2004)، (الدافعية) في الكتاب (**علم النفس العام**)، تاليف مجموعة من الأساتذة، دار المسيرة، الأردن.

27 - عوض، عباس محمود (ب،ت)، **علم النفس العام**، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.

28 - يسوي، عبدالرحمن محمد (1973)، **علم النفس بين النظرية والتطبيق**، دار الكتب الجامعية، الاسكندرية، مصر.

29 - غانم، محمود محمد (2001)، **التفكير عند الأطفال (تطوره وطرق تعليمه)**، دار الفكر، عمان، الأردن.

30 - غنيم، سيد محمد (1975)، **سيكولوجية الشخصية، محدداتها وقياسها ونظرياتها**، دار النهضة العربية.

31 -فهمي، مصطفى (1976)، **الصحة النفسية**، مكتبة الخانجي بالقاهرة.

32 - فهمي، مصطفى (1977)، **سايكولوجية الطفولة والمراهقة**، مكتبة مصر، دار المصر للطباعة.

33 - فرج، عثمان لبيب (1970)، **اضواء على الشخصية والصحة العقلية**، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ط1.

34 – قطامي، يوسف وعدس، عبدالرحمن (2002)، علم النفس العام، دار الفكر، الأردن.

35 – القوصي، عبدالعزيز (1977)، علم النفس (اسسه وتطبيقاته التربوية)، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

36 – القوصي، عبدالعزيز (1981)، اسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية.

37 – الكتاني، فاطمة المنتصر (2000)، الاتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بمخاوف الذات لدى الأطفال، دار الشروق، عمان، الأردن.

38 – الكعبي، حاتم (1973)، السلوك الجمعي، ط1، مطبعة الديوانية الحديثة، الديوانية.

39 – كمال، علي (1983)، النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها، دار واسط.

40 – كونجر، جون والاخرون (1970)، سيكولوجية الطفولة والشخصية، ترجمة دكتور احمد عبدالعزيز سلامة ودكتور جابر عبدالحميد، دار النهضة العربية، قاهرة.

41 – لازاروس، ريتشارد، س (1981) ، الشخصية، ترجمة الدكتور سيد محمد غنيم، ط1، دار الشروق.

42 – مراد، يوسف (1954)، مبادئ علم النفس العام، ط2، دار المعارف، مصر.

43 – منصور، طلعت والآخرون (1978)، **أسس علم النفس العام**، مكتبة الأنجلو المصرية.

44 – محمود، ابراهيم وجيه (1979)، **القدرات العقلية**، ط2، دار المعارف، القاهرة.

45 – مسن، بول وآخرون (1986)، **اسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة**، ترجمة الدكتور أحمد عبدالعزيز سلامة، مكتبة الفلاح، الكويت.

46 – معوض، خليل ميخائيل (1983)، **سيكولوجية النمو (الطفولة والمراهقة)**، دار الفكر العربي.

47 – نشواتي، عبدالمجيد (2003)، **علم النفس التربوي**، دار الفرقان، عمان، الأردن.

48 – هيلز، دينان و هيلز روبرت (1999)، **العناية بالعقل والنفس**، ترجمة دكتور عبدعلي الجسماني، دار العربية للعلوم، بيروت، لبنان.

49 – الوقفي، راضي (2003)، **مقدمة في علم النفس**، ط3، دار الشروق، عمان، الأردن.

50 – ياسين، عطوف محمود (1981)، **اختبارات الذكاء والقدرات العقلية بين التطرف والإعتدال**، دار الأندلس، بيروت، لبنان.

51 – يونس، محمد نبي (2004)، **مبادئ علم النفس**، ط1، دار الشروق، عمان، الأردن.

52 Ausubel, David. P & Robinson, Floyd. G. (1969), **School Learning** Holt, Rinehart & Winston, New York.

53 Brenn And, Heather & others (2001). **Child Development**, Hodder & Stoughtor, London. Nwi, 3BA.

54 Cronbach, Lee, J, (1977). **Educational Psychology**, 3rd.ed. Harcour & Brance Javanovich, Ince (USA).

55 Honzik, Markorie. **Language, Thought & Intelligence**.

56 Kazdin, Alan (2000). **Encyclopedia of Psychology**, Vo.2, oxford.

57- Sundberg, Norman, D. (1977). **Assessment of Person**. Prentice-Hall, Inc, Englewood Cliffs, New Jersey.

58 - Sternberg, R (1993) **Thinking styles: Theory and Assessment at the Interface Between Intelligence & Psychology**, New York, Cambridge University.

59- Wadeley, Alison. (1996). **Psychology**, Longman Group Limited, Longman Housem Burnt mill, Harlow, England.

(نووسەر لە چەند دێڕێکدا)

- (1961) لە شاری سلێمانی لەدایك بووە .
- (1979) ئامادەیی پیشەسازی سلێمانی (بەشی میکانیك)ی تەواو کردووە .
- لە (1980/3/1) وەك فەرمانبەر لە کۆلێژی کشتوکاڵی زانکۆی سلێمانی دامەزراوە.
- (1981) وەك قوتابیەکی دەرەکی تاقیکردنەوەی پۆلی شەشەمی (بەشی وێژەیی) بەسەرکەوتووانە بڕیوە .
- (1986) بەشی پەروەردەو دەروونزانی / کۆلێژی پەروەردە / زانکۆی موسڵی بە پلەی زۆرباش تەواو کردووە .
- (1989) بڕوانامەی ماستەری لە دەروونزانی منداڵ و هەرزەکاردا لە زانکۆی بەغداد بە پلەی نایاب (امتیاز) وەرگرتووە .
- (2003) بڕوانامەی دکتۆرای لە سایکۆلۆژیا (پێوانەو هەڵسەنگاندنی زیرەکی) لە زانکۆی سەلاحەددین بە پلەی (نایاب) وەرگرتووە .
- وەك ئەکتەرو نووسەر لە زۆر بەرهەمی شانۆیی و تەلەفزیۆنیدا بەشداری کردووە.
- لەساڵی (1993) وە تاوەکو(2006) بەرنامەی خێزان و کۆمەڵی لە تەلەفزیۆنی هەرێمی کوردستان(هەولێر) ئامادەو پێشکەش کردووە .
- بۆ ماوەی (4) ساڵ سەرۆکی بەشی پەروەردەو دەروونزانی بووە .
- بۆ ماوەی (5) ساڵ بەڕێوەبەری سەنتەری چارەسەرکردن و ڕێنمایکردنی دەروونی منداڵان بووە لە وەزارەتی تەندروستی و کاروباری کۆمەلایەتی لەناو سەنتەری هێلینیا (هەولێر) .
- بۆ ماوەی (4) ساڵ بەڕێوەبەری چالاکی هونەری بووە لە سەرۆکایەتی زانکۆی سەلاحەددین .

- ئەندامى دەستەى راوێژكارى گۆڤارى سەنتەرى برايەتى بووە .
- ئەندامى دەستەى نووسەرانى گۆڤارى زانكۆى سەلاحەددين بووە .
- ئەندامى ليژنەى راوێژكارى سەتەلايتى كوردستان (كوردستان تيڤى) بووە .
- سەدەها وتارى دەروونى و پەروەردەيى و كۆمەلايەتى لە گۆڤارو رۆژنامەكانى هەرێمى كوردستان بلآو كردۆتەوە .
- راوێژكارى دەروونى گۆڤارى گولەگە نمى مندالآن بووە .
- تاوەكو ئێستا(18) توێژينەوەى زانستى لە گۆڤارەكانى زانكۆ و سەنتەرى برايەتى بلآو كردۆتەوە .
- تاوەكو ئێستا سەرپەرشتى نامەى ماستەرى (9) قوتابى و خوێندكارى كردووە .
- تاوەكوو ئێستا (15) كتێبى دەروونى و پەروەردەيى بە چاپگەياندووە .
- وەك وانەبێژ بابەتى سايكۆلۆژياى بە خوێندكارانى هەرسێ زانكۆى سلێمانى و كۆيەو هەولێر وتومو دەلێتەوە .
- لە 2006/7/1 راژەى خزمەتى لەزانكۆى سەلاحەددين بۆ زانكۆى سلێمانى گواسترايەوە .
- لە2006/9/1 وەك سەرۆكى بەشى كۆمەلايەتى لەكۆلێژى پەروەردەى بنەرەتى/ زانكۆى سلێمانى دەست بەكار بوو .
- لە (2006/9/25)وە تاوەكوو ئێستا لە راديۆى پەيامنێر(زاگرۆسى پێشوو) بەرنامەى (سايكۆلۆژيا) هەفتانە نامادەو پێشكەش دەكات .
- لە 2006/8/17 يەكەم هەلقەى بەرنامەى (سايكۆلۆژياو كۆمەلّ) ى بەشێوەيەكى راستەوخۆ لەتەلەفزيۆنى پەروەردەيى پێشكەش كرد و بۆ ماوەى زياتر لە دووسالّ بەردەوام بوو.

- لە (2008/8/23)وە تاوەکوو ئێستا لە(سەتەلایتی گەلی کوردستان) هەفتانە بەرنامەی (سایکۆ) ئامادەو پێشکەش دەکات .
- لەسەر داوای پارێزگای سلێمانی لە (24 / 10/ 2012)وە تاوەکوو ئێستا بە هاوکاری کۆمەڵێك پزیشك و پسپۆڕی تایبەت خۆبەخشانەو بە بێ بەرانبەر کار بۆ منداڵانی خاوەن پێداویستی تایبەت دەکەن و ئێستا سەرۆکی بۆردو ئەندامی لیژنەی دەستنیشانکردنی منداڵانی خاوەن پێداویستی تایبەتە لە دیوانی پارێزگای سلێمانی و هەموو ڕۆژانی چوارشەممە لە ڕێگای هەردوو زیرەکی پێوی (ستانفۆرد – بینیە) و (راڤن)ەوە پێوانەی زیرەکی ئەو منداڵانە دەکات کە لەلایەن بەڕێوەبەرایەتی گشتی پەروەردەی سلێمانی و تەندروستی سلێمانی و پزیشکە دەروونییەکانەوە ڕەوانەی ئەو لیژنەیە دەکرێن . کە ئەمە بۆ یەکەمجارە لە هەرێمی کوردستان ئەم جۆرە هەڵسەنگاندنە بکرێت .

- تاوەکوو ئێستا زیرەکی پێوەکانی (ئۆتس-لینۆن) ، (جۆهان) ، (راڤن) ، (پراید) ، (ستانفۆرد-بینیە) ی کردووە بەکوردی و بۆ پێوانی زیرەکی و دیاریکردنی توانا عەقلیەکانی منداڵانی باشوری کوردستان ستاندەری کردووە .
- یەکەم مامۆستای زانکۆیە لە هەرێمی کوردستان کە مافی وەرگێڕان و بەکارهێنانی زیرەکی پێوی جیهانی (ستانفۆرد-بینیە)ی لە پرۆفیسۆر (د.عبدالله کیلانی) لە وڵاتی ئوردن وەرگرتووە ، لەبەرئەوەی ناوبراو یەکەم کەسە کە ڕەزامەندی و مافی وەرگێڕان و بەکارهێنانی ئەو زیرەکی پێوەی وەرگرتووە کە لە وڵاتە عەرەبیەکان بەکاری بهێنێ .
- تاوەکوو ئێستا سەدان خوولی ڕاهێنانی دەروونی و پەروەردەیی و ڕێگاکانی وانەوتنەوەی بۆ (مامۆستایانی زانکۆی سلێمانی و سەلاحەددین و دهۆك و کۆیەو

وەزارەتی پەروەردەو كارو كاروبـاری كۆمەلآیـەتی و كارمەنـدانی فرۆكەخانـەی نێودەوڵـەتی سـلێمانی و رێكخراوەكـانی یونیسـێف و یۆنسـكۆو كۆنكـۆردۆو منداڵپارێزی بەریتانی و كوردستان و رێكخراوی هەڵگرتنەوەی مـین و قەنـدیل و كارمەندانی نووسینگەكانی فێربوونی لێخـوڕینی ئۆتۆمۆبیـل و پۆلیسـی هـاتو چۆو......هتد) كردۆتەوەو وەك بەڕێوەبەرو وانەبێژ بەشداری تێدا كردوون .

- لە ساڵی (1998)ەوە تاوەكوو ئێستا بـە بـێ بەرانبـەر رێنمـایی دەروونـی و پەروەردەیی و كۆمەلآیەتی (سەدان گەنج و دایـك و بـاوك و مامۆسـتاو كەسـانی خـاوەن گرفتـی دەروونـی و كۆمەلآیـەتی) كـردووەو زۆربەشـیان لـە كێشـەو گرفتەكانیان رزگاریان بووەو گەڕاونەتەوە بۆ ژیانی ئاسایی خۆیان .
- سەرپەرشتی بـە ئاكـام گەیانـدنی ژمارەیـەكی زۆر توێژینـەوەی مەیـدانی بـۆ رێكخراوەكـانی « منـداڵپارێزی كوردسـتان و بـەریتانی و خـاتووزین و گەشە پێدانی ئابوری كوردستان (كیدۆ) و یونیسێف و یۆنسكۆو وەزارەتـی كـارو كاروباری كۆمەلآیەتی...هتـد » كـردووەو دەرئە نجامەكانیشـی وەك سیمینـارو وۆركشۆپ پێشكەشكردووە.
- سـەردانی دەیـان قوتا بخانـەو خوێنـدنگای پـەروەردەی سـلێمانی و هـەولێری كـردووەو چـەندەها كـۆڕو سـیمیناری پـەروەردەیی و دەروونـی بـە مەبەسـتی هۆشیاركردنەوە، بۆ قوتابیان و خوێندكارەكانیان سازداوە .
- وەك میوان لە زۆربەی رادیۆو تەلـەفزیۆن و كەناڵـەكانی راگەیانـدنی هـەرێمی كوردستان بە مەبەستی هۆشیاركردنەوەی هاووڵاتیان بەشداری كردووە.
- ئێستاش پرۆفیسۆرە لە بەشی باخچەی ساوایانی سكوڵی پەروەردەی بنەڕەتی لە زانكۆی سلێمانی و وانەی سایكۆلۆژیا دەڵێتەوە .